



И.о. директора ГОУ СОШ с. Натальино  
Майжирева Д.К.

Примерное цикличное меню горячего питания (горячих обедов) для учащихся ГОУ СОШ с. Натальино 2020 -2021 год



Начальник ГОУ Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в Читае  
Л.А. Чапала

2020 года

(осенне-зимний период)

2020 год Дети от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		К	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1 неделя																
Понедельник																
Завтрак																
102	Суп гороховый на м.к бульоне	250	7,38	8,49	21,2	191,24	0,3	13,5	0,02	0,91	43,52	105,26	38,54	2,26		
295	Бигочки мясные	80	14,53	19,33	12,24	281,63	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12		
309	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0	0,02	0,02	4,86	37,17	21,12	1,11		
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	0,9	0	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95		
	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Яблоко	100	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3		
	<b>Итого</b>		<b>34,49</b>	<b>34,87</b>	<b>150,83</b>	<b>1056,2</b>	<b>0,44</b>	<b>34,44</b>	<b>1,97</b>	<b>1,27</b>	<b>138,46</b>	<b>294,6</b>	<b>131</b>	<b>10,87</b>		



И.о. директора ГБОУ СОШ с. Натальино  
Утверждаю  
Машукаева Д.К.  
2020-11-04

Примерное цикличное меню горячего питания (горячих обедов) для учащихся ГБОУ СОШ с. Натальино 2020 -2021 год

(осенне-зимний период)

2020 год Дети от 11 до 17 лет

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав					Энергетиче ская ценность,	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	К	В <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

1 неделя

Понедельник

Завтрак

102	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,38	8,49	21,2	191,24	0,3	13,5	0,02	0,91	43,52	105,26	38,54	2,26
295	Биточки мясные	100	18,16	24,16	15,3	351,28	0,14	1,08	3,8	0,02	62,4	94,54	20,8	2,24
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,27	0,072	0	0	0,024	5,83	44,6	25,34	1,33
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	0,9	0	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого</b>		<b>38,62</b>	<b>40</b>	<b>142,98</b>	<b>1086,96</b>	<b>0,522</b>	<b>15,48</b>	<b>3,82</b>	<b>1,234</b>	<b>146,63</b>	<b>332,8</b>	<b>117,12</b>	<b>8,91</b>

Вторник

Завтрак

82	Борщ на м/к бульоне	250	4,06	10	12,64	157,83		0,13	20	0,06	1	44,49	75,57	27,86
247	Рыба припущенная с овощами	100/55	7,04	3,56	1,92	70	0,051	0,051	0,01	2,26	23,36	238,46	0,41	0,96
205	Картофель отварной	200	4	5,84	31,6	192,58	0,2	29	0,04	0,2	24	44	108	1,6
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93





И.О. Директора ГБОУ СОШ с. Нагальино  
Машукова Д.К.  
2020 года



Согласовано  
Начальник ТО Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и безопасности  
Л.А. Чапала  
2020 ГОДА

Примерное цикличное меню горячего питания (горячих обедов) для учащихся ГБОУ СОШ с. Нагальино 2020 - 2021 год

(осенне-зимний период)

2020 год ОВЗ (Дети от 7 до 11 лет)

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав				Энергетиче ская ценность,	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	К		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

1 неделя

Понедельник

Завтрак

102	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,38	8,49	21,2	191,24	0,3	13,5	0,02	0,91	43,52	105,26	38,54	2,26
295	Биточки мясные	100	18,16	24,16	15,3	351,28	0,14	1,08	3,8	0,02	62,4	94,54	20,8	2,24
309	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,27	0,072	0	0	0,024	5,83	44,6	25,34	1,33
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	0,9	0	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	50	4,62	1,44	32,04	159,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Йогурт	100	3,7	1,5	8,9	63	0	0	0	0	0	0	0	0
	Курник	250	19,2	26,6	57,4	574,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		<b>61,52</b>	<b>68,1</b>	<b>209,28</b>	<b>1724,36</b>	<b>0,522</b>	<b>15,48</b>	<b>3,82</b>	<b>1,234</b>	<b>146,63</b>	<b>332,8</b>	<b>117,12</b>	<b>8,91</b>