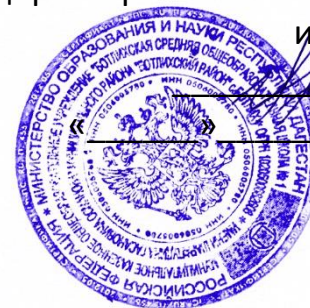


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Ботлихская СОШ №1  
Им.Ш.Г.Османова»**

Утверждаю:  
директор МКОУ «Ботлихская СОШ №1  
им.Ш.Г.Османова»  
И.К.Окиев  
2020г.



**Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания  
для обучающихся 1-4 классов  
на 2020-2021 учебный год**

# 1 неделя

## 1 день - понедельник

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
94/2010	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	0,91	30,60	158,82	23.06	137.46	0,25
943/2005	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
41/2011	Масло	10	0.00	8.20	0.10	75.00	0.00	0.00	59.00	1.00	0.00	2.00	0.00
42/2005	Сыр	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	39.00	132.0	5.25	75.00	0.15
368/2012	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	5	10	16	9	11	2.2
/2008	Йогурт	125	2.4	4.5	14	110.0	0	0.9	25	150	17.5	118.8	0
	<b>итого</b>		15.04	19.89	79.83	575.7							

## 2 день - вторник

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
591/2005	Гуляш	40/35	9.86	8.94	2.38	84.1	0.08	0.64	0.00	12.18	23.05	97.34	1.16
87/	Перловка	150	4.4	6.12	22.14	152.3	0.04	0.018	0.00	13.6	0.00	261.39	0.612
41/2007	Салат овощной	50	4.14	3.40	12.36	93.62				37.40	21.39	60.72	1.74
399/2011	Сок абрикосо- совый	200	0.5	0	12.00	45	0.01	2	0.00	7	0.4	9	0.8
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
	Перекус «сырок»	45	3,4	11	18.5	190							
	<b>итого</b>		26.04	30.8	92.48	693.72							

3 день - среда

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
208/2005	Суп с картошкой и макаронами	200	2.15	2.27	13.71	83.80	0.09	6.60	0.00	19.68	21.60	53.32	0.87
637/2005	Куры	40	8.44	5.44	0.00	80.2	0.15	0.00	8.00	15.6	8.00	7.2	0.72
15/2010	Салат из помидоров и огурцов	60	0.59	3.69	2.24	44.52	0.03	10.06	0.00	11.21	9.76	2077	0.44
86/2005	Компот из с/фр	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	0.00	3.6	0.18
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
368/2012	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	5	10	16	9	11	2.2
	Перекус кекс	33	2.33	8.66	15.66	150							
	<b>итого</b>		17.69	21.8	91.27	628.42							

4 день - четверг

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
206/2005	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.65	0.00	30.46	28.24	69.74	1.62
13/2010	Салат из огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	0.02	5.70	0.00	13.11	7.98	24.01	0.34
943/2005	Чай	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
42/2005	Сыр	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	39.00	132.0	5.25	75.00	0.15
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
368/2012	Фрукты (банан)	100	1.5	0.5	21.8	91	0.04	10	0.12	8	42	28	0.02
	Перекус кекс	33	2.33	8.66	15.66	150							
	<b>итого</b>		16.1	22.8	91.05	600.48							

5 день - пятница

№	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
304/2010	Плов из курицы	210	20.30	17.00	35.69	377.00	0.06	1.01	48.00	45.10	47.50	199.30	2.19
	Огурцы маринованные	60	0.52	3.07	1.57	35.88	0.01	3.33	0.00	13.97	8.06	16.94	0.37
868/2005	Компот из с/фр	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	0.00	3.6	0.18
368/2012	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	5	10	16	9	11	2.2
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
	Перекус кекс	33	2.33	8.66	15.66	150							
	<b>итого</b>		27.33	30.47	112.58	832.78							

6 день - суббота

№	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
201/2005	Суп крестьянский	200/20	4.79	6.03	12.42	118.62	0.06	0.03	1.02	32.07	5.42	34.98	0.30
45/2010	Салат винегрет	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	13.92	12.45	26.98	0.51
399/2011	Сок абрикосовый	200	0.5	0	12.00	45	0.01	2	0.00	7	0.4	9	0.8
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
	Перекус «сырок»	45	3,4	11	18.5	190							
	<b>итого</b>		13.25	22.08	73.08	539.2							

## 2 неделя

### 1 день - понедельник

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
93/2010	Суп молочный с макаронами	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60	162.62	24.14	137.98	0.51
943/2005	Чай	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
41/2011	Масло	10	0.00	8.20	0.10	75.00	0.00	0.00	59.00	1.00	0.00	2.00	0.00
42/2005	Сыр	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	39.00	132.0	5.25	75.00	0.15
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
368/2012	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	5	10	16	9	11	2.2
/2008	Йогурт	125	2.4	4.5	14	110.0	0	0.9	25	150	17.5	118.8	0
	<b>итого</b>		15.97	24.08	81.84	588.5							

### 2 день - вторник

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
591/2005	Гуляш	40/35	9.86	8.94	2.38	84.1	0.08	0.64	0.00	12.18	23.05	97.34	1.16
679	Гречка	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0.00	0.02	12.98	67.50	208.5	3.95
49/2007	Салат овощной	50	4.14	3.40	12.36	93.62				37.40	21.39	60.72	1.74
399/2011	Сок абрикосовый	200	0.04	0	2.54	9							
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
	Перекус «сырок»	45	3,4	11	18.5	190							
	<b>итого</b>		28.64	30.29	96.72	735.87							

3 день - среда

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
608/2005	Котлеты	50	7.78	5.78	7.85	114.38	0.05	0.08	14.38	21.88	16.06	83.19	0.75
688/2005	Макароны	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.00	21.00	4.86	21.12	37.17	1.11
45/2010	Салат винегрет	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	13.92	12.45	26.98	0.51
868/2005	Компот из с/фр	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	0.00	3.6	0.18
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
	Фрукты (мандарин)	100	0.8	0.2	9.4	38	0.06	38	0.01	35	11	17	0.1
	Кекс	33	2.33	8.66	15.66	150							
	<b>итого</b>		21.03	24.21	114.28	750.61							

4 день - четверг

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
286/2010	Тефтели	60	8.87	9.83	11.71	171.00	0.06	0.85	39.00	43.90	21.60	106.7	0.96
692/2005	Картошка	75	1.43	2.16	11.50	71.17	0.075	10.5	10.5	7.32	14.66	39.86	0.58
15/2010	Салат из помидоров и огурцов	60	0.59	3.69	2.24	44.52	0.03	10.06	0.00	11.21	9.76	2077	0.44
943/2005	Чай	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
42/2005	Сыр	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	39.00	132.0	5.25	75.00	0.15
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
368/2012	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	5	10	16	9	11	2.2
	<b>итого</b>		18.71	21.85	74.35	544.99							

5 день - пятница

№	Наименование блюد	Масса	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
679/2005	Каша пшеничная	180	6.60	4.38	35,27	161.00	0.11	0.00	0.02	1.22	0.03	162.0	2.43
959/2005	Какао	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.30	0.01	122.0	14.00	90.00	0.56
41/2011	Масло	10	0.00	8.20	0.10	75.00	0.00	0.00	59.00	1.00	0.00	2.00	0.00
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
368/2012	Фрукты (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	5	10	16	9	11	2.2
	Кекс	33	2.33	8.66	15.66	150							
	<b>итого</b>		16.59	26.7	111.42	706.9							

6 день - суббота

№	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
201/2005	Суп крестьянский	200/20	4.79	6.03	12.42	118.62	0.06	0.03	1.02	32.07	5.42	34.98	0.30
45/2010	Салат винегрет	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	13.92	12.45	26.98	0.51
399/201	Сок абрико- совый	200	0.5	0	12.00	45	0.01	2	0.00	7	0.4	9	0.8
3/2004	Хлеб	60	3.74	1.34	25.1	128.7	5.6	0.08	0	1.46	2	0	3.2
	Перекус «сырок»	45	3,4	11	18.5	190							
	<b>итого</b>		13.25	22.08	73.08	539.2							

