



Утверждено  
Директор МКОУ «Хюрехюрская СОШ»  
Кезимов М. М.

Согласовано  
начальник Территориального  
Отдела Управления Роспотребнадзора  
по РД в г. Дербенте

Двухнедельное меню  
для питания обучающихся  
МКОУ «Хюрехюрская СОШ»  
Завтрак 9:40-9:55

Согласовано  
Председатель Совета родителей  
МКОУ «Хюрехюрская СОШ»  
*Макубов Н.М.*  
Протокол от 30.08.2020г. №1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 Рацион: Школьное МЕНЮ (1-4 классы) День: понедельник  
 Неделя: 1

Сезон: сентябрь-май

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		8	9	10	11	1.2	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181.02	Каша манная	200	10	14	23	298		2	61		179	157	26	1
3, 04	Батон с сыром	30/10	10	10	12	61					9	53	15	1
	Чай с лимоном	180			13	92			1		10	16	9	2
<b>Итого за завтрак</b>			10	12	67	359		2	62		198	226	50	4
<b>Итого за день</b>			20	24	48	457		2	62		198	226	50	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд |  
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы) День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон: сентябрь-май

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	18
<b>Завтрак</b>														
203.01	Макароны отварные	120	9	3	12	179					10	46	8	1
7 054,02	Курица тушеная с овощами	50/20	10	18	14	119		2			11	11	5	
13 003	Хлеб	30	4	3	8	42					5		7	
10 007.02	Компот из с/ф	180	10		17	88		2			12	2	3	
<b>Итого за завтрак</b>			23	24	42	428		4			38	59	23	<sup>1</sup>
<b>Итого за день</b>			23	24	42	428		4			38	59	23	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: среда Неделя: 1 \_\_\_\_\_

Сезон: сентябрь-май

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13 041 01	Гречка отварная	120	5	14	13	193			23		27	164	20	1
13 015	Сосиска отварная	50	5	10	15	113					13			1
13 003	Хлеб	30	4	5	6	42					5		7	
381.01	Кофейный напиток	180	2		10	119	1	53						
Итого за завтрак			17	27	44	467	1	53	23		45	164	27	2
Итого за день			17	27	44	457	1	53	23		45	164	27	2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
13 047,01	Плов с курицей	166	17	19	22	227		2			14	53	19	
10013.01	Кисель фруктово ягодный	120	4		9	127		2			8	5	2	
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за завтрак			23	24	48	396		4			27	58	28	
Итого за день			23	24	48	396		4			27	58	28	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Жаркое с курицей	150	13	16	12	278		24	18		30	85	35	1
13 065	Чай черный с сахаром	180			13	35			1		10	16	9	2
13 003	Хлеб	30	2	5	6	48					5		7	
Итого за завтрак			15	21	43	363		24	9		45	101	51	3
Итого за день			15	21	43	363		24	19		45	101	51	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: суббота

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Каша кукурузная молочная	200	28	16	16	269		1	20		127	92	14	
13 028	батон, масло сливочное	30/10	2	8	9	117			45		9	42	11	1
10 007.02	Компот из с/ф	180			17	88		2			12	2	3	
Итого за завтрак			30	24	44	474		3	65		148	136	28	1
Итого за день			30	24	44	474		3	65		148	136	28	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы) День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон; сентябрь-май

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6 001	Запеканка из творога со сгущенным молоком ..	100.00	20	14	28	352		1	72		187	246	30	1
	Батон	30	3	8	10	68					10	60	17	1
381.01	Кофейный напиток	180	2		119	119	1	53						
Итого за завтрак			25	27	48	539	1	54	72		197	306	47	2
Итого за день			25	27	48	839	1	54	72		197	306	47	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы) День: вторник  
 Неделя; 2

Сезон; сентябрь-май

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
2 001.02	Борщ с курицей	200	22	28	20	282		15	24		36	41	17	1
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
10 007,02	Компот из С/ф	180			17	88		.2			12	2	3	
Итого за завтрак			24	26	43	412		17	24		55	43	27	1
Итого за день			24	26	43	412		17	24		55	43	27	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню( 1-4 классы) День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13 066	Рис отварной.	120	8	5	27	188			14		27	77	29	1
1 058.04	Котлеты из курицы с соусом	50/20	16	12	5	288		2	58		82	43	22	1
13 065	Чай черный с	180			13	35			1		10	16	9	2
13 003	Хлеб	30	1		6	42					5		7	
Итого за завтрак			24	22	45	553		2	73		104	136	67	4
Итого за день			24	22	45	553		2	73		104	136	67	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День.: четверг

Сезон.: сентябрь-май

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8 005.01	Картофельное пюре	120	15	12	27	110		31	49		99	147	44	1
7002.01	Рис тушеная с овощами	50/20	13	12	11	22		1			5	5	2	
13 065	Чай черный с сахаром	180			13	35			1		10	16	9	2
13 003	Хлеб	30	1	5	6	42					5		7	
Итого за завтрак			29	29	47	409		32	50		119	168	62	3
Итого за день			29	29	47	409		32	50		119	168	62	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню (1 -4 классы) День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8 007.02	Капуста тушеная с курицей	150	12	18	26	266		47	24		63	44	22	1
	напиток из плодов шиповника	180	10		14	173		100			1	2	3	
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за завтрак			24	22	46	383		147	24		69	46	32	1
Итого за день			24	22	46	383		147	24		69	46	32	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню (1-4 классы) День: суббота

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2 023.02	Рассольник с курицей	200	20	19	23	382		8			29	63	19	1
10 013.01	Кисель Фруктом ягодный	200	1		15	145		3			13	8	4	
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за завтрак			23	24	44	447		11			47	71	30	1
Итого за день			23	24	44	447		11			47	71	30	1