



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 12 октября 2020 г.

День: День 1

Возрастная

Учащиеся 7-10 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	137,976	0,	0,	1,772
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0,	156,421	0,	0,	27,692



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 13 октября 2020 г.

День: День 2

Возрастная

Учащиеся 7-10 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
386	Сырок глазированный	40	22	8	37	81,79	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,125
382	Какао напиток	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	0,	125,56	0,	0,	0,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,81	12,06	74,07	530,71	0,151	4,971	0,022	0,	153,993	0,	0,	0,94



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 21 октября 2020 г.

День: День 3

Возрастная

Учащиеся 7-10 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Ячневая каша молочная жидкая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
144	Груши	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,98	12,84	66,68	505,65	0,24	47,02	0,022	0,	205,445	0,	0,	27,446



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 15 октября 2020 г.

День: День 4

Возрастная

Учащиеся 7-10 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
5	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	0,	0,	0,42
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,78	16,09	82,9	563,43	0,383	7,92	0,	0,	196,1	0,	0,	17,242



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 16 октября 2020 г.

День: День 5

Возрастная

Учащиеся 7-10 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
386	Сырок глазированный	40	22	8	37	81,79	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,125
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,05	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,	160,973	0,	0,	2,96



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 17 октября 2020 г.

День: День 6

Возрастная

Учащиеся 7-10 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
386	Сырок глазированный	40	22	8	37	81,79	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,125
382	Какао напиток	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	0,	125,56	0,	0,	0,16
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,56	15,6	82,51	516,59	0,202	11,775	0,	0,	356,323	0,	0,	1,36



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 19 октября 2020 г.

День: День 7

Возрастная

Учащиеся 7-10 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	137,976	0,	0,	1,772
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,11	13,92	57,93	525,83	0,158	6,182	0,	0,	482,157	0,	0,	2,699



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 20 октября 2020 г.

День: День 8
Возрастная
Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
309	Отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
386	Сырок глазированный	40	22	8	37	81,79	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,125
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
382	Какао напиток	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	0,	125,56	0,	0,	0,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,78	16,09	82,9	563,43	0,383	7,92	0,	0,	196,135	0,	0,	17,242



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 21 октября 2020 г.

День: День 9

Возрастная

Учащиеся 7-10 лет

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
	ЗАВТРАК													
36	Суп с вермишелью	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,11	12,28	86,14	582,84	0,169	8,87	0,022	0,	152,815	0,	0,	12,909



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 22 октября 2020 г.

День: День 10
Возрастная
Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
66	Каша гречневая жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,78	16,09	82,9	563,43	0,383	7,92	0,	0,	196,1	0,	0,	17,242



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 23 октября 2020 г.

День: День 11
Возрастная
Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,78	16,09	82,9	563,43	0,383	7,92	0,	0,	196,1	0,	0,	17,242



Утверждаю
директор МБОУ
«Ищерская НОШ»
Хаджиева М.А

Меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Ищерская НОШ»
на 24 октября 2020 г.

День: День 12

Возрастная

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
386	Сырок глазированный	40	22	8	37	81,79	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,125
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,56	15,6	82,51	516,59	0,202	11,775	0,	0,	356,323	0,	0,	1,36

Химический состав за плановый период	Жиры,	Белки,	Углево	Калорий	В1, мг	С, мг	А, мг	Е,	Са, мг	Р,	М	Fe, мг
	г	г	ды, г	ность,				мг		мг	г,	
	204,1	153,48	731,2	5374,7	2,358	159,786	0,11	0,	2592,28	0,	0,	108,697