

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 П. ЧИРИ-ЮРТ
ШАДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБОУ «СОШ № 1 п.Чир-Юрт»
ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КӀОШТАН
ЮКЪРАДЕШАРАН БЮДЖЕТНИ МУНИЦИПАЛЬНИ УЧРЕЖДЕНИ
«ЧУЪЙРИН-ЭВЛАРА ЮКЪБЕРА ЮКЪРАДЕШАРАН № 1 ЙОЛУ ШКОЛА»
(ЮБМУ «ЧУЪЙРИН -ЭВЛАРА № 1 ЙОЛУ ЮЮШ»))

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР
в Курчалеевском районе

«» А.М. Эдилгыриев
«» 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Вр.чл. Школы «» С.К. Арсанукаев
«20» августа 2020 г.



Меню горячего питания школьников

п.Чир-Юрт
2020 г.

День: День 2 Вторник (первая неделя) 09.03.21

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
82	Куриная тушеная грудка с гарниром	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54	0	39,78	43,68	20,9	0,98
ПР	Хлеб пшеничный	20	8,25	1,58	0,2	46,76	0,02	0,	0,	4,6	17,4	6,6	0,22
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	5,84	46	33	0,96
45	Овощная закуска	100	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	0	34,4	22,65	12,8	0,42
ПР	Ржаной хлеб	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	460	31,714	8,68	75,24	413,47	0,78	28,88	0,	99,82	172,13	83,3	3,82

Возрастная категория:	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп с картофелем и крупой	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	12,5	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	20	8,25	1,58	0,2	46,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
45	Овощная закуска	100	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	0	34,4	22,65	12,8	0,42
338	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	4	0,03	45	0	225	0	0	2,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Ржаной хлеб	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660	24,634	13,55	84,28	492,15	0,84	70,73	23,6	452,71	212,6	67,46	6,75

День: День 4 Четверг (первая неделя) 11.03.21

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
101	Куриный суп с картофелем и крупой	200	8,4	5,8	23,4	108,2	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	12,5	0,62
382	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	8,25	1,58	0,2	46,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
45	Овощной салат	100	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	0,	34,4	22,65	12,8	0,42
27	Ржаной хлеб	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	560	21,114	12,98	97,44	428,04	0,83	25,2	23,6	100,22	147,49	74,9	3,46

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe

112	Гуляш с гарниром	100	13,3	14,08	3,74	164	0,06	0	0	23,76	117,03	20,27	2
45	Капуста тушеная с рисом	100	2,1	5,3	12,9	106,8	0,04	43,8	0	18,16	17,83	12,5	0,62
338	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,03	45	0	0,225	0	0	2,25
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	8,25	1,58	0,2	46,76	0,02	0,	0,	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Ржаной хлеб	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0,	0,	9,2	42,4	10,	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	560	27,32	21,6	54,17	492,52	0,83	89,07	0,	69,545	216,79	61,1	8,46

День:

Возрастная категория: День 6 Суббота (первая неделя) 13.03.21

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп из бобовых	200	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66	0	34,14	72,48	28,46	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	20	8,25	1,58	0,2	46,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	133,33	111,11	25,56	2
45	Овощная закуска	100	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	0	34,4	25,65	12,8	0,42
ПР	Ржаной хлеб	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	25,5	0	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	560	19,724	7,97	66,	430,75	0,92	25,53	0,	215,67	269,04	83,42	88,94

День: День 1 Понедельник (вторая неделя)
15.03.21

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
101	Куриный суп с картофелем и крупой	200	8,4	5,8	23,4	108,2	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	12,5	0,62
338	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,03	45	0	0,225	0	0	2,25
376	Чай с сахаром	200		0,4	15,4	60,1	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
45	Овощной салат	100	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	0	34,4	22,65	12,8	0,42
ПР	Ржаной хлеб	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660	14,184	11,9	83,14	398,34	0,82	69,67	23,6	108,205	123,62	53,63	6,88

День: День 2 Вторник (вторая неделя) 16.03.21

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
112	Гуляш с гарниром	100	13,3	14,08	3,74	164	0,06	0	0	23,76	117,03	20,27	2
45	Капуста тушенная с рисом	100	2,1	5,3	12,9	106,8	0,04	43,8	0	18,16	17,83	12,5	0,62
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	8,25	1,58	0,2	46,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Ржаной хлеб	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	460	27,05	21,7	83,86	542,32	0,82	44,6	0	61,56	240,66	82,37	5,04

День: День 3 Среда (вторая неделя) 17.03.21

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп из бобовых	200	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66	0	34,14	72,48	28,46	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	20	8,25	1,58	0,2	46,76	0,02		0	4,6	17,4	6,6	0,22
338	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,03	45	0	0,225	0	0	2,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Ржаной хлеб	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68		0	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	560	19,56	3,31	67,28	425,43	0,93	50,99	0	181,495	243,39	70,62	7,35

ПР

День: День 4 Четверг (вторая неделя) 18.03.21

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
112	Мясной суп с картофелем и крупой	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	12,5	0,62
45	Овощная закуска	100	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54		34,4	22,65	12,8	0,42
45	Хлеб пшеничный	20	8,25	1,58	0,2	46,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	5,84	46	33	0,96
45	Ржаной хлеб	100	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54		34,4	22,65	12,8	0,42
27	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	620	19,938	17,4	84,5	452,2	0,15	44,74	23,6	94,42	127,74	77,7	2,64

День 5 Пятница (вторая неделя) 19.03.21

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
82	Куриная тушеная грудка с гарниром	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
	Хлеб пшеничный	20	8,25	1,58	0,2	46,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,03	45	0	0,225	0	0	2,25
338	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
376	Овощная закуска	100	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	0,	34,4	22,65	12,8	0,42
45	Ржаной хлеб	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10,	1,24
ПР	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660	63,968	8,58	45,55	363,94	0,79	73,35	0,	101,805	148,26	62,03	7,51

День: День 6 Суббота (вторая неделя) 20.03.21

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
101	Суп с картофелем и крупой	200	8,4	5,8	23,4	176,	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	12,5	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	20	8,25	1,58	0,2	46,76	0,02		0	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Овощная закуска	100	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	0	34,4	25,65	12,8	0,42
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	5,84	46	33	0,96
ПР	Ржаной хлеб	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	25,5	0	9,2	42,4	10	1,24

