

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: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергети ческая ценность. ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|-----------------------|---|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------|------------|----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углевод ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | 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 |
| 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 | 3,8 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 15,49 | 10,11 | 78,79 | 512,59 | 0,144 | 1,3 | 0 | 0, | 151,165 | 0, | 0, | 0,909 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|-------------|-------------------------------|---------------|-------------|----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 181 | Каша гречневая с молоком | 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 | 3,8 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 17,65 | 10,82 | 60,6 | 438,4 | 0,207 | 1,95 | 0 | 0, | 205,22 | 0, | 0, | 1,946 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергети ческая ценность, ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|-------|----------|---|---------------|-------|----|------|---------------------------|--------|------|------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 | 0,08 | 10,63 | | 36,8 | 2,43 | 188,25 | 27,5 | 0,83 |
| 120 | Какао-напиток на молоке | 200 | 6,4 | 6,2 | 22,36 | 169,82 | 0,4 | 1,08 | 0, | 0, | 221,14 | 0, | 0, | 0,07 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,8 | 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, |
| | | | 17,17 | 12,41 | 36,61 | 339,598 | 0,54 | 11,71 | 0 | 36,8 | 232,77 | 188,25 | 27,5 | 1,26 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|--------------|----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 175 | Молочная каша из риса | 200 | 7,68 | 7,92 | 30,92 | 217,36 | 0,16 | 1,238 | 0, | 0, | 129,216 | 0, | 0, | 0,90 1 |
| 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 | 3,8 | 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, |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 16,17 | 11,8 | 66,96 | 446,26 | 0,22 | 1,238 | 0 | 0, | 147,436 | 0, | 0, | 1,321 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергети ческая ценность. ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------|--------------|--------------|----------|---------------------------|----------|----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углевод ы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 175 | Молочная каша из пшена | 200 | 5,68 | 7,92 | 30,92 | 217,36 | 0,16 | 1,238 | 0, | 0, | 129,216 | 0, | 0, | 0,90 1 |
| 120 | Какао-напиток на молоке | 200 | 6,4 | 6,2 | 22,36 | 169,82 | 0,4 | 1,08 | 0, | 0, | 221,14 | 0, | 0, | 0,07 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,8 | 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, |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23,23 | 20,63 | 74,28 | 590,98 | 0,623 | 2,388 | 0.022 | 0 | 575,34 | 0 | 0 | 1,331 |

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергети ческая ценность, ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|-------|--------------|---|---------------|------|----|----|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | жиры | белки | углевод ы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 0,42 | 5,39 | 13,22 | 118,6 | 0,18 | 4,66 | | | 34,14 | 72,48 | 28,46 | 1,64 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | 0,04 | 0,07 | 23,04 | 111,6 | | 1,8 | | | 10,1 | 5,4 | 0,34 | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,8 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржаной | | 0,44 | 1,58 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 9,39 | 10,92 | 77,02 | 490,96 | 0,92 | 6,46 | 0 | 0 | 62,64 | 120,28 | 38,8 | 3,3 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------|------|----|----|---------------------------|------|-------|--------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | 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, | 0,48 9 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,8 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 137 | Чай с лимоном | 200 | 0, | 0,53 | 9,87 | 41,6 | 0, | 2,13 | 0, | 0, | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 18,15 | 10,64 | 73,62 | 494,09 | 0,144 | 3,43 | 0 | 0 | 157,475 | 23,2 | 12,27 | 2,979 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергети ческая ценность, ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|-------|--------------|---|---------------|------|----|----|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | жиры | белки | углевод ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 0,42 | 5,39 | 13,22 | 118,6 | 0,18 | 4,66 | | | 34,14 | 72,48 | 28,46 | 1,64 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | 0,04 | 0,07 | 23,04 | 111,6 | | 1,8 | | | 10,1 | 5,4 | 0,34 | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,8 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| ПР | Хлеб ржаной | | 0,44 | 1,58 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 9,39 | 10,92 | 77,02 | 490,96 | 0,92 | 6,46 | 0 | 0 | 62,64 | 120,28 | 38,8 | 3,3 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|--------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,64 2 |
| 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 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 14,46 | 11,89 | 75,55 | 475,38 | 0,357 | 0 | 0 | 0 | 38,485 | 0 | 0 | 5,062 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|----------|-----------|---------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углевод ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг. | Минеральные вещества, мг. | | | | | | | | |
| | | | жиры | белки | углевод ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 175 | Молочная каша из риса | 200 | 7,68 | 7,92 | 30,92 | 217,36 | 0,16 | 1,238 | 0, | 0, | 129,216 | 0, | 0, | 0,90 1 |
| 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 | 3,8 | 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, |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 16,17 | 11,8 | 66,96 | 446,26 | 0,22 | 1,238 | 0 | 0, | 147,436 | 0, | 0, | 1,321 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------|----|------|---------------------------|--------|------|------|
| | | | жиры | белки | углевод ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг. | Минеральные вещества, мг. | | | | | | | | |
| | | | жиры | белки | углевод ы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 | 0,08 | 10,63 | | 36,8 | 2,43 | 188,25 | 27,5 | 0,83 |
| 120 | Какао-напиток на молоке | 200 | 6,4 | 6,2 | 22,36 | 169,82 | 0,4 | 1,08 | 0, | 0, | 221,14 | 0, | 0, | 0,07 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,8 | 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, |
| | | | 17,17 | 12,41 | 36,61 | 339,598 | 0,54 | 11,71 | 0 | 36,8 | 232,77 | 188,25 | 27,5 | 1,26 |

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг. | | | | Минеральные вещества, мг. | | | |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------|---------------------------|----------|----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углевод ы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г. | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг. | Минеральные вещества, мг. | | | | | | | | |
| | | | жиры | белки | углевод ы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 175 | Молочная каша из пшена | 200 | 5,68 | 7,92 | 30,92 | 217,36 | 0,16 | 1,238 | 0, | 0, | 129,216 | 0, | 0, | 0,901 |
| 120 | Какао-напиток на молоке | 200 | 6,4 | 6,2 | 22,36 | 169,82 | 0,4 | 1,08 | 0, | 0, | 221,14 | 0, | 0, | 0,07 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,8 | 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, |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 23,23 | 20,63 | 74,28 | 590,98 | 0,623 | 2,388 | 0.022 | 0 | 575,34 | 0 | 0 | 1,331 |