

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ГЕРМЕНЧУК
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБОУ «ООШ с. Герменчук»)

МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН ДЕШАРАН УРХАЛЛА»
ШЕЛА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ
«ГЕРМЧИГ ЮКЪБЕРА ЮБЪЗИНА ЙОЦУ ШКОЛА»
(МБЮУ «ЮЮЙШ»)

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР
в Курчалоевском районе

_____ А.М. Эдильгириев
« ____ » _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ З.С. ИНАЕВА
« ____ » _____ 2020 г.



Меню горячего питания школьников

ГЕРМЕНЧУК
2020 г.

День: День 1 Понедельник (первая неделя)

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,19	14,67	81,63	542,63	0,39	45,07	0,022	0,	38,71	0,	0,	30,562

День: День 2 Вторник (первая неделя) 17.11.20

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК		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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,21	12,06	74,07	530,71	0,151	4,971	0,022	0,	153,993	0,	0,	0,94

День: День 3 Среда (первая неделя) 18.11.20

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК			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
382	какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	0,	125,56	0,	0,	0,16
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,
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,18	15,74	76,3	585,35	0,28	47,02	0,022	0,	321,985	0,	0,	27,546

День: День 4 Четверг (первая неделя) 19.11.20

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Каша риса молочная жидкая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
174	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
349	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
ПР	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
101	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,45	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,	160,973	0,	0,	2,96

День: День 5 Пятница (первая неделя) 20.11.20

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
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	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,18	16,09	82,9	563,43	0,383	7,92	0,	0,	196,135	0,	0,	17,242

23.11.2020

День: День 7 Понедельник (вторая неделя)

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
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	0,4	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

24.11.2020

День: День 8 Вторник (вторая неделя)

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,	185,86	0,	0,	0,72
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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,64	12,66	67,98	521,09	0,193	45,97	0,022	0,	204,305	0,	0,	26,64

День: День 9 Среда (вторая неделя)

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			
			жиры	белки	углеводы		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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,81	12,06	74,07	530,71	0,151	4,971	0,022	0,	153,993	0,	0,	0,94

26.11.2020

День: День 10 Четверг (вторая неделя)

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			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
Завтрак														
204	Макароны с сыром	200/2	14,18	16,32	38,7	300,96	0,	0,24	113,7	0	258,	181,	18,28	1,11
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	0	18,5	81	10	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,			0	9,2	34,8	13,2	0,44
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,52	24,3	68,94	528,88	0,214	3,841	113,7	0,	298,228	297,67	41,48	2,541

27.11.2020

День: День 11 Пятница (вторая неделя)

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
83	плов сладкий с изюмом	200	7,8	3,4	27,64	295,8	9,1	0,78	0,	0,	289,	0,	0,	1,28
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,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,69	6,6	58,96	507,82	9,164	4,381	0,	0,	310,048	0,	0,	1,731