

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 с. ГОЙТЫ
им. БРАТЬЕВ МУСТАЕВА А.В. И МУСТАЕВА В.В.»

«Г1ОЙТ1АРА МУСТАЕВ А.В. А, МУСТАЕВ В.В. А ВЕЖАРИЙН Ц1АРАХ №5 ЙОЛУ ЮККЪЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»

СОЛГАСОВАНО

Врио начальника

ЛО управления Роспотребнадзора по ЧР

в Ачхой-Мартановском районе

К.Л. Абалаева



Директор Р.С-П.Вацуева

«27» 08 20 20 г.

«27» 08 20 20 г.

Меню горячего питания школьников

День: День 1
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет
 Категория: рия:

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,0	0,0	137,976	0,0	0,0	1,772
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,06	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,003	0,07	0,022	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,03	45,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,335	46,252	0,022	0,0	0,225	0,0	0,0	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,14	14,26	80,1	583,99			0,022	0,0	156,421	0,0	0,0	27,692

День: День 2
 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	Ca	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	0,0	132,945	0,0	0,0	0,489
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,06	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,003	0,07	0,022	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,04	1,08	0,0	0,0	221,14	0,0	0,0	0,7
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,187	2,45	0,022	0,0	363,285	0,0	0,0	1,549
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,21	18,18	86,11	657,31			0,022	0,0	363,285	0,0	0,0	1,549

День: День 3

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				
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	0,	187,	0,	0,	1,52			
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	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,	0,	8,	0,	0,	0,36			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	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,	0,			
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,98	12,84	66,68	505,65	0,24	47,02	0,022	0,	0,	205,445	0,	0,	27,4			

День: День 4

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				
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	0,	129,216	0,	0,	0,90			
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	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,	0,	8,	0,	0,	0,36			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	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,	0,			
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	0,	13,537	0,	0,	1,63			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,05	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,	0,	160,973	0,	0,	2,96			

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

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		
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199	0,085	0	0	0	0	13,403	0	0	0	1,055
386	кефир 3,2%	125	4	3,63	5	73,75	0,037	0,875	0	0	0	150	0	0	0	0,125
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0	0	0	184,92	0	0	0	0,18
156	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	0	8	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,56	15,6	82,51	516,59	0,202	11,775	0	0	0	356,323	0	0	0	1,36

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

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		
141	Оладьи с яблоками	100	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	1,81	0	0	0	75,7	0	0	0	1,453
386	кефир 3,2%	125	4	3,63	5	73,75	0,037	0,875	0	0	0	150	0	0	0	0,125
137	Чай сладкий с лимоном	200	0	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	0	11,848	0	0	0	0,091
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	0	1,65	0	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9,25	11,26	56,44	353,27	0,203	13,786	0	0	0	239,198	0	0	0	13,669

День: День 7

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			
69	каша овсяная на молоке	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,18
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	0,	0,	13,537	0,	0,	0,	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,49	4,26	22,45	221,19	0,018	3,982	0,	0,	0,	0,	179,757	0,	0,	0,	1,879

День: День 8
 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			
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	0,	4,642
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	0,	0,	156,	0,	0,	0,	0,06
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	0,	0,	184,92	0,	0,	0,	0,18
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	0,	0,	1,65	0,	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,58	20,89	89,82	651,17	0,423	8,82	0,	0,	0,	0,	372,035	0,	0,	0,	17,362

День: День 9

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		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,0	0,0	0,0	132,945	0,0	0,0	0,489	
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36	
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06	
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,0	0,0	0,0	1,65	0,0	0,0	12,0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,11	12,28	86,14	582,84	0,169	8,87	0,022	0,0	0,0	152,815	0,0	0,0	12,909	

День: День 10

№ 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		
83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	17,78	25,52	27,64	383,5	0,1	0,78	0,0	0,0	0,0	289,0	0,0	0,0	1,28	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,0	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,0	0,0	0,0	11,848	0,0	0,0	0,091	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,78	25,6	37,96	426,72	0,104	4,381	0,0	0,0	0,0	300,848	0,0	0,0	1,371	
	Химический состав за плановый период					Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		

	188,15	147,12	682,5	5013,48	2,118	152,206	0,11	0,	2487,1	0,	0,	108, 197
--	--------	--------	-------	---------	-------	---------	------	----	--------	----	----	-------------