

Муниципальное учреждение «Отдел образования Шалинского муниципального района Чеченской республики»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Мескер-Юрт  
Шалинского муниципального района»  
(МБОУ «СОШ с.Мескер-Юрт»)

«Нохчийн Республикан Шелан муниципалитетин кӀоштан  
дешаран отдел» муниципалитетин учреждени  
Муниципалитетин бюджетни юкьарадешаран учреждени  
«Шелан муниципалитетин кӀоштан  
Мескер-Эвлан юкьӀера юкьарадешаран школа»  
(МБЮУ «Мескер-Эвлан ЮЮШ»)

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР  
в Курчалоевском районе  
\_\_\_\_\_ А.М. Эдильгириев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Директор



УТВЕРЖДАЮ

О.Х.Матаева  
«20» августа 2020 г.

**Меню горячего питания школьников**

с. Мескер-Юрт 2020 г.

День: День 1. Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 10 лет

Утверждаю:

Директор:  /О.Х.Матавса./



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность.	Витамины				Минеральные вещества, мг.			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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,		9,02	0,	0,	0,06
145	Фрукт (мандарин)	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,		0,225	0,	0,	25,5
	<b>Итого за день :</b>		<b>18,19</b>	<b>14,67</b>	<b>81,63</b>	<b>542,63</b>	<b>0,39</b>	<b>45,07</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>38,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30,562</b>

День: День 1. Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 10 лет



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергети- ческая ценность.	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
82	Куриная грудка тушёная	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54	0,	39,78	43,68	20,9	0,98
204	Макароньы отварные	150	10,64	12,24	29	225,72	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,04	19,52	96,8	0,04	0,	0,	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4			0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19, 54		34,4	22,65	12,8	0,42
	<b>Итого за день :</b>	<b>370</b>	<b>33,944</b>	<b>19,4</b>	<b>71,94</b>	<b>524,84</b>	<b>0,18</b>	<b>28,59</b>	<b>11,7</b>	<b>382,66</b>	<b>305,13</b>	<b>76,91</b>	<b>5,08</b>

День: День 2. Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Утверждаю:

Директор / *Ю.Х. Матаева* /



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
182	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	131,0	0,	
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,		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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,21</b>	<b>12,06</b>	<b>74,07</b>	<b>530,71</b>	<b>0,151</b>	<b>4,971</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>153,993</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,94</b>

День: День 2. Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Утверждаю:

Директор:  /О.Х.Матасова/



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп гороховый с картофелем и растительным маслом	200	7	3,6	10,4	99,4	0,18	4,66	113,7	34,14	72,48	28,46	1,64
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04	0,	0,	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,03	45	0,	0,225	0,	0,	2,25
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,5	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	133,33	111,11	25,56	2
382	Какао с молоком	200	3,78	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601		11,848	0,	0,	0,091
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,67</b>	<b>6,65</b>	<b>71,3</b>	<b>489,31</b>	<b>0,29</b>	<b>70,53</b>	<b>113,7</b>	<b>211,295</b>	<b>241,04</b>	<b>80,02</b>	<b>6,75</b>

День: День 3. Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества		
			Ж	Б	У
	<b>Завтрак</b>				
66	Каша гречневая, молочная , жидкая .	200	9,16	6,94	24,56
382	Какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08
15	Сыр (порциями )	10	2,66	2,63	0,
145	Фрукт (мандарин)	75	0,67	0,15	6,08
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,18</b>	<b>15,74</b>	<b>76,3</b>



Утверждаю:  
Директор /О.Х.Матаева./

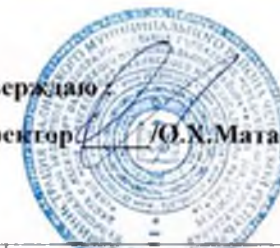
Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209,5	0,147	1,95	0,	0,	187	0	0	1,526
139,8	0,04	1,3	0,	0,	125,56	0	0	0,16
94,	0,06	0,	0,		8,	0,	0,	0,36
74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
32,25	0,03	45,	0,		0,225	0,	0,	25,5
585,35	0,28	47,02	0,022	0	321,985	0	0	27,546

День: День 3. Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Утверждаю:  
Директор /О.Х.Матасва./



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
27	Капуста тушёная с рисом	100	2,1	5,3	12,9	106,8	0,04	43,8		18,16	17,83	12,5	0,62
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	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96, 8	0,04			9, 2	34, 8	13, 2	0,44
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,52</b>	<b>12,17</b>	<b>81,82</b>	<b>504,71</b>	<b>0,17</b>	<b>49,99</b>	<b>23,6</b>	<b>206,87</b>	<b>182,78</b>	<b>52,06</b>	<b>3,06</b>



День: День 4. Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Утверждаю:  
Директор:  /О.К.Магаева./



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша из риса молочная жидкая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,126	0,	0,	0,901
136	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,
15	<b>Сыр (порциями)</b>	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
145	Фрукт (груши)	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,45</b>	<b>11,95</b>	<b>74,29</b>	<b>514,75</b>	<b>0,237</b>	<b>4,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>160,973</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,96</b>

День: День 4. Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Утверждаю :

Директор  /О.А.Матасова./

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
101	Обед Суп картофельный с крупой	200	11,6	3,8	6,4	109	0,04	6,6		21,36	44,78	18,22	0,7
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	100	1,5	6,3	4,9	81,9	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
376	Чай с сахаром	200	0,	0,4	15,04	60,1	0,	0,27	0,	13,6	22,12	11,72	2,13
338	Фрукт (груши)	70	0,36	0,14	12,13	57	0,03	45	0	0,225	0,	0,	2,25
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,04	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>640</b>	<b>16,7</b>	<b>11,04</b>	<b>58,35</b>	<b>404,8</b>	<b>0,14</b>	<b>66,31</b>	<b>0</b>	<b>58,575</b>	<b>127,18</b>	<b>57,11</b>	<b>6,18</b>

День: День 5. Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 11 лет



Утверждаю:

Директор: Ю.Х. Матаева./

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
175	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	0,04	0,42	0	0	156	0	0	0,18
144	Фрукт (яблоки)	75	0,3	0,3	7,35	36,25	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19.18</b>	<b>16,09</b>	<b>82.9</b>	<b>563.43</b>	<b>0,383</b>	<b>7,92</b>						

День: День 5.Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 11 лет



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
82	Суп куриный с крупой и картофелем	200	8	6,6	4,4	108,2	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
144	Яблоки	100	0,26	0,17	11,41	52	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0,	12
НР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,04	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
45	Закуска из капусты с морковью и с горохом	100	1,9	3,1	5,8	58	0,02	19,54	0	34,4	22,65	12,8	0,42
136	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,04	60,1	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>440</b>	<b>13,4</b>	<b>10,67</b>	<b>56,53</b>	<b>375,1</b>	<b>0,122</b>	<b>35,85</b>	<b>0</b>	<b>98,63</b>	<b>123,26</b>	<b>58,63</b>	<b>15,97</b>

День: День 12 .Суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 – 11 лет



Утверждаю:  
Директор /О.Х.Матасва./

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп гороховый с картофелем и растительным маслом	200	7	3,6	10,4	99,4	0,18	4,66	113,7	34,14	72,48	28,46	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,04	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,5	1,7	7,2	50,2	0,02	19,54		34,4	22,65	12,8	0,42
156	<b>Фрукт (бананы)</b>	<b>100</b>	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	3,2	32,86	11	0,42
382	Какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	125,56	0	0	0,16
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,41</b>	<b>4,69</b>	<b>86,94</b>	<b>486,71</b>	<b>0,3</b>	<b>35,53</b>	<b>0</b>	<b>214,27</b>	<b>273,89</b>	<b>91,02</b>	<b>4,92</b>