

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 с. Автуры» им. Шейха Али Митаева  
Шалинского муниципального района**

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР  
в Курчалоевском районе

А.М. Эдильгириев

«» 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор  Абдулхаджиева А.С.  
«» 2020 г.

**Меню горячего питания школьников**

с. Автуры  
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	Мg	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,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Фрукты	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	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 2 Вторник (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				0,				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	0,	
0		0	0,	Обед	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	
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	0,	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	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	0,	
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,03	45,	0,	0,225	0,	0,	2,25	0,	
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	0,	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,	125,11	0,02	1,33	0,	133,33	111,11	25,56	2,	0,	
<b>0 ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>0</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>	<b>0</b>

День: День 3 Среда (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	Мg	Fe
66	Каша рисовая молочная	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
382	Чай сладкий с лимоном	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	Фрукты	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,18</b>	<b>15,74</b>	<b>76,3</b>	<b>585,35</b>	<b>0,28</b>	<b>47,02</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>321,985</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>27,546</b>

День: День 4 Четверг (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	Ca	Р	Mg	Fe
	Каша гречневая	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,
	Фрукты	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
101	<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 5 Пятница (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				0,			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	0,
104	Суп с мясными фрикадельками	254	6,6	7,7	9,8	134,7	0,09	8,86	0,	23,76	57,78	23,74	0,92	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	0,
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	100	1,5	6,3	4,9	81,9	0,03	14,44	0,	14,19	25,47	13,96	0,66	0,
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0,	5,84	46,	33,	0,96	0,
0	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	594	12,5	14,7	81,48	446,2	0,18	24,1	0,	52,99	164,05	83,9	2,98	0,

День: День 7 Понедельник (вторая неделя)

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			
			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,	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	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,11</b>	<b>12,28</b>	<b>86,14</b>	<b>582,84</b>	<b>0,169</b>	<b>8,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>152,815</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>12,909</b>

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				0,			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	0,
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	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	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	0,
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	0,
382	Чай сладкий	200	3,78	0,67	26,	125,11	0,02	1,33	0,	133,33	111,11	25,56	2,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>0</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>	<b>0,</b>

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Каша пшеничная	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

	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,81</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 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				0,			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	0,
102	Суп чечевичный с говядиной	267	11	7	10	148	0	5	114	34	72	28	2	0
23	Салат из капусты с морковью	100	2	6	5	82	0	14	0	14	25	14	1	0
144	Яблоки	100	0	0	11	52	0	8	0	2	0	0	12	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	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	11,848	0,	0,34	0,06	0,

День: День 11 Пятница (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р
204	Макароны с сыром	200/20	14,18	16,32	38,7	300,96	0,08	0,24	113,7	0,	258,68	181,87
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	0,	18,5	81,
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			0,	9,2	34,8
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		22,52	24,3	68,94	528,88	0,214	3,841	113,7	0,	298,228	297,67