

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 г. ШАЛИ  
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН ДЕШАРАН УРХАЛЛА»  
ШЕЛА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ  
«ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА № 1»



СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР  
в Курчалоевском районе

А.М. Эдильгириев

2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Я.А. Алиева

№ 137 от 21.08.2020 г.

Меню горячего питания школьников

г. Шали  
2020 г.

День: День 1 Понедельник (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2			14,6	210	140	5,01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,99</b>	<b>4,78</b>	<b>68,91</b>	<b>443,46</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>0,</b>	<b>38,6</b>	<b>266,93</b>	<b>164,93</b>	<b>7,58</b>

День: День 2 Вторник (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша рисовая молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
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>11,14</b>	<b>4,9</b>	<b>67,26</b>	<b>357,78</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>5,</b>	<b>26,9</b>	<b>187,93</b>	<b>69,93</b>	<b>5,15</b>

День: День 3 Среда (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
82	Суп куриный с рисом и картофелем	200	5,4	4	7	84,4	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
382	Чай с сахаром	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,42</b>	<b>5,07</b>	<b>52,52</b>	<b>306,31</b>	<b>0,1</b>	<b>9,87</b>	<b>0,</b>	<b>182,31</b>	<b>189,59</b>	<b>59,66</b>	<b>3,42</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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронны с сыром	200/20	14,18	16,32	38,7	300,96	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,6	1,8			10,1	5,4	0,34	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,49</b>	<b>16,76</b>	<b>81,26</b>	<b>509,36</b>	<b>0,12</b>	<b>2,04</b>	<b>113,7</b>	<b>304,98</b>	<b>222,07</b>	<b>31,82</b>	<b>1,61</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			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40	0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,32</b>	<b>4,78</b>	<b>67,34</b>	<b>432,58</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>5,</b>	<b>28,1</b>	<b>187,93</b>	<b>69,93</b>	<b>5,15</b>

День: День 6 Суббота (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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
104	Суп с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>6,15</b>	<b>2,92</b>	<b>79,09</b>	<b>314,4</b>	<b>0,15</b>	<b>9,66</b>	<b>0,</b>	<b>38,8</b>	<b>138,58</b>	<b>69,94</b>	<b>2,32</b>



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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	5	4,1	131	45	2,58	
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40							
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>11,14</b>	<b>4,9</b>	<b>67,26</b>	<b>357,78</b>	<b>0,23</b>	<b>5,</b>	<b>26,9</b>	<b>187,93</b>	<b>69,93</b>	<b>5,15</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			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
82	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2		14,6	210	140	5,01	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04		9,2	34,8	13,2	0,44	
376	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,2	9,47	40			13,6	22,13	11,73	2,13	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,74</b>	<b>4,7</b>	<b>68,83</b>	<b>368,66</b>	<b>0,24</b>	<b>0,</b>	<b>37,4</b>	<b>266,93</b>	<b>164,93</b>	<b>7,58</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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Суп куриный с рисом и картофелем	200	5,4	4	7	84,4	0,04	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04		9,2	34,8	13,2	0,44	
382	Чай с сахаром	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	133,33	111,11	25,56	2	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,42</b>	<b>5,07</b>	<b>52,52</b>	<b>306,31</b>	<b>0,1</b>	<b>9,87</b>	<b>182,31</b>	<b>189,59</b>	<b>59,66</b>	<b>3,42</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			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мg	Fe
204	Макароны с сыром	200/20	14,18	16,32	38,7	300,96	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,6		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,49</b>	<b>16,76</b>	<b>81,26</b>	<b>509,36</b>	<b>0,12</b>	<b>2,04</b>	<b>113,7</b>	<b>304,98</b>	<b>222,07</b>	<b>31,82</b>	<b>1,61</b>

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			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	1,2	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,32</b>	<b>4,78</b>	<b>67,34</b>	<b>432,58</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>5</b>	<b>28,1</b>	<b>187,93</b>	<b>69,93</b>	<b>5,15</b>

День: День 12 Суббота (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			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>14,62</b>	<b>6,87</b>	<b>56,32</b>	<b>345,11</b>	<b>0,1</b>	<b>9,87</b>	<b>0</b>	<b>182,31</b>	<b>189,59</b>	<b>59,66</b>	<b>3,42</b>