


МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. НОВЫЕ АТАГИ
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН ДЕШАРАН ДАКЪА»
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ
«ЖИМАЧУ АТАГЛАРА КОЪРТА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «ЖИМАЧУ АТАГЛАРА КЮШ»)

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР
в Курчалоевском районе

 Д. М. Зильяев
2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор  А. А. Юрамова
2020 августа 2020 г.


Меню горячего питания школьников

с. Новые Атаги
2020 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	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,	132,945	0,	0,	0,48 9
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	3,8	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,49	10,11	78,79	512,59	0,144	1,3	0	0,	151,165	0,	0,	0,909

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша гречневая с молоком	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
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	3,8	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,65	10,82	60,6	438,4	0,207	1,95	0	0,	205,22	0,	0,	1,946

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63		36,8	2,43	188,25	27,5	0,83
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,4	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,07
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,8	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,
			17,17	12,41	36,61	339,598	0,54	11,71	0	36,8	232,77	188,25	27,5	1,26

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Молочная каша из риса	200	7,68	7,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,90 1
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,8	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,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,17	11,8	66,96	446,26	0,22	1,238	0	0,	147,436	0,	0,	1,321

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Молочная каша из пшена	200	5,68	7,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,90 1
120	Какао-напиток на молоке	200	6.4	6,2	22.36	169,82	0, 4	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,07
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,8	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,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,23	20,63	74,28	590,98	0,623	2,388	0.022	0	575,34	0	0	1,331

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп гороховый	200	0,42	5,39	13,22	118,6	0,18	4,66			34,14	72,48	28,46	1,64
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
350	Кисель фруктовый	200	0,04	0,07	23,04	111,6		1.8			10,1	5,4	0,34	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,8	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
ПР	Хлеб ржаной		0,44	1,58	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9,39	10,92	77,02	490,96	0,92	6,46	0	0	62,64	120,28	38,8	3,3

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	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,	132,945	0,	0,	0,48 9
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,8	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
137	Чай с лимоном	200	0,	0,53	9,87	41,6	0,	2,13	0,	0,	15,33	23,2	12,27	2,13
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,15	10,64	73,62	494,09	0,144	3,43	0	0	157,475	23,2	12,27	2,979

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп гороховый	200	0,42	5,39	13,22	118,6	0,18	4,66			34,14	72,48	28,46	1,64
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
350	Кисель фруктовый	200	0,04	0,07	23,04	111,6		1.8			10,1	5,4	0,34	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,8	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
ПР	Хлеб ржаной		0,44	1,58	19,76	91,96	0,68				9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9,39	10,92	77,02	490,96	0,92	6,46	0	0	62,64	120,28	38,8	3,3

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,64 2
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
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,46	11,89	75,55	475,38	0,357	0	0	0	38,485	0	0	5,062

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.								
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Молочная каша из риса	200	7,68	7,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,90 1
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,8	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,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,17	11,8	66,96	446,26	0,22	1,238	0	0,	147,436	0,	0,	1,321

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.	Энергети ческая ценность. ккал	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.								
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63		36,8	2,43	188,25	27,5	0,83
120	Какао-напиток на молоке	200	6.4	6,2	22.36	169,82	0,4	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,07
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,8	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,
			17,17	12,41	36,61	339,598	0,54	11,71	0	36,8	232,77	188,25	27,5	1,26

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность. ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.	Энергетическая ценность. ккал	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.								
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Молочная каша из пшени	200	5,68	7,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
120	Какао-напиток на молоке	200	6.4	6,2	22.36	169,82	0,4	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,07
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,8	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,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			23,23	20,63	74,28	590,98	0,623	2,388	0.022	0	575,34	0	0	1,331