

МУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ УРУС-МАРТАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 С.ГЕХИ ИМ. А-Х. КАДЫРОВА»

МУ «ХЪАЛХА-МАРТАН МУНИЦИПАЛЬНИ КІ ОШТАН ДЕШАРАН УРХАЛЛА»
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТИИ ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ
«ГИХТІАРА КАДЫРОВ А-Х ЦІАРАХ №3 ЙОЛУ ЮКЪБЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБОУ «ГИХТІАРА КАДЫРОВ А-Х ЦІАРАХА №3 ЙОЛУ ЮЮШ»)

Согласовано:

Врио начальника

ТОУ управления Роспотребнадзора по ЧР

В Ачхой-Мартановском районе

К.Л.Абалаева

2020 г.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3

с.Геги им. А.Х. Кадырова»

М.У. Сембаева

2020 г.



Циклическое меню

МБОУ «СОШ №3 с.Геги им. А-Х. Кадырова» для учащихся от 7 до 11 лет
на 2020 – 2021 учебный год.

Согласовано:

Врио начальника

ГО Управления Роспотребнадзора по ЧР
В Ачхой-Мартановском районе

К.Л.Абалаева

«...» ... 2020 г.



Циклическое меню

МБОУ «СОШ №3 с.Гехи им. А.Х. КадYROва» для учащихся от 7 до 11 лет
на 2020 – 2021 учебный год.

День: День 1

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	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	1,772
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	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	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	0	0
136	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45	0	0	0	0	0,225	0	0	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0	0	0	156,421	0	0	27,69

День: День 2

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	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	0,489			
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			
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,36			
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,										
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,0	0,0	11,848	0,0	0,091			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,81	12,06	74,07	530,71	0,151	4,971	0,022	0,0	153,993	0,0	0,94			

День: День 3

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	Mg	Fe		
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,0	0,0	187,	0,0	1,526			
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,06			
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,36			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,			
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0			
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	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	27,44	6		

День: День 4

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	
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,0	0,0	0,0	129,216	0,0	0,0	0,901
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
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	8,	0,0	0,0	0,36
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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	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	0,0	13,537	0,0	0,0	1,639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,05	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,0	0,0	160,973	0,0	0,0	2,96

День: День 5

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

День: День 6

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				
	ЗАВТРАК																	
141	Оладьи с яблоками	100	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	1,81	0,0	0,0	75,7	0,0	0,0	0,0	1,453			
386	кефир 3,2% Кофейный напиток на молоке	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,0	0,0	150,	0,0	0,0	0,0	0,125			
130		200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	7,36	0,0	0,0	190,62	0,0	0,0	0,0	0,14			
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,0	0,0	1,65	0,0	0,0	0,0	12,			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,29	15,76	67,62	455,39	0,319	17,545	0,0	0,0	417,97	0,0	0,0	0,0	13,71	8		

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
70	Каша пшеничная	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,0	0,0	185,86	0,0	0,0	0,0	0,72			
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,0	0,0	156,	0,0	0,0	0,0	0,18			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,			
382	какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,0	0,0	125,56	0,0	0,0	0,0	0,16			
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,0	0,0	13,537	0,0	0,0	0,0	1,639			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,11	13,92	57,93	525,83	0,158	6,182	0,0	0,0	482,157	0,0	0,0	0,0	2,699			

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	20,265	0,000	0,000	0,000	4,642
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,06	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,2	0,000	0,000	0,000	0,000
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,004	0,42	0,000	0,000	0,000	0,000	8,	0,000	0,000	0,000	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,022	7,5	0,000	0,000	0,000	0,000	156,	0,000	0,000	0,000	0,18
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,65	0,000	0,000	0,000	12,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,383	7,92	0,000	0,000	0,000	0,000	9,02	0,000	0,000	0,000	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,78	16,09	82,9	563,43	0,383	7,92	0,000	0,000	0,000	0,000	196,135	0,000	0,000	0,000	17,24

День: День 9

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	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,000	0,000	0,000	0,000	132,945	0,000	0,000	0,000	0,489
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,	0,000	0,000	0,000	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,000	0,000	0,000	0,	0,000	0,000	0,000	0,000
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,2	0,000	0,000	0,000	0,000
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,02	0,000	0,000	0,000	0,06

144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,11	12,28	86,14	582,84	0,169	8,87	0,022	0,	152,815	0,	0,	12,90

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рсч.	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	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
83	Пудинг творожный с изюмом	200	17,78	25,52	27,64	383,5	0,1	0,78	0,	0,	0,	0,	289,	0,	1,28
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	0,	0,	11,848	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,27	28,72	58,96	595,52	0,164	4,381	0,	0,	0,	0,	310,048	0,	1,731

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		204,1	153,48	731,2	5374,7	2,358	159,78 6	0,11	0,	2592,28	0,	0,