

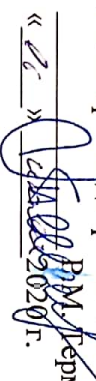


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ г. ГРОЗНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 ИМ. М.С. ТАШУХАДЖИЕВА» г. ГРОЗНОГО
(МБОУ «СОШ № 20 имени М.С. Ташухаджиева» г. Грозного)

СОБЛЖА-ГЛАЛИН МЭРИН ДЕШАРАН ДЕПАРТАМЕНТ
СОБЛЖА-ГЛАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРДЕШАРАН
ХЪУКМАТ «ТАШУХАДЖИЕВ М.С. ЦАРАХ № 20 ЙОЛУ ЮКЪБЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»
(Соблжа-Галин МБОУХ «ТАШУХАДЖИЕВ М.С. ЦАРАХ № 20 ЙОЛУ ЮЮШ»)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления
Роспотребнадзора по ЧР

« 20 »  2020 г.
С.А. Барханова

Директор



Барханова

2020 г.

Меню горячего питания школьников

День: День 1
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	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	Мг	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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0	0	0,36
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	0	0	8	0	0	0,36
136	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
144	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0	0	0	0	2,64	0	0	19,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,95	14,59	85,78	608,14	0,341	13,252	0,022	0	0	0	158,836	0	0	21,392

День: День 2
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	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	Мг	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
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	0	0	8	0	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	0
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0	0	0,36
126	Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	0	0	41,14	0	0	0,68
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	57	0	0	0	0	32,3	0	0	0,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21	13,88	98,41	635,78	0,207	59,17	0,022	0	0	0	215,585	0	0	1,809

День: День 3
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	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	Мг	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
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	0	0	1,2	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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0	0	0,36
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	0	0	8	0	0	0,36
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0	0	0	0	21,86	0	0	2,616
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,66	13,15	72,34	526,98	0,234	7,72	0,022	0	0	0	226,88	0	0	4,562

День: День 4
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Примем 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	Мг	Fe						
35	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,	6,6	20,64	187,04	0,04	0,9	0,	0,	0,	106,	0,	0,	0,	0,46				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36				
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	0,	11,848	0,	0,	0,	0,091				
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	57,	0,	0,	0,	32,3	0,	0,	0,	0,28				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,34	13,21	64,38	491,79	0,143	57,97	0,022	0,	0,	156,52	0,	0,	0,	1,16				

День: День 5
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Примем 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	Мг	Fe						
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,086	0,	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	0,	1,055				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	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,	0,36				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,06				
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06				
144	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12,	0,	0,	0,	2,64	0,	0,	0,	19,2				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15,89	11,9	82,35	519,3	0,184	12,07	0,022	0,	0,	34,263	0,	0,	0,	20,675				

День: День 6
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Примем 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	Мг	Fe						
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,	0,	185,86	0,	0,	0,	0,72				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36				
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,002	0,8	0,	0,	0,	41,14	0,	0,	0,	0,68				
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,38	0,024	5,7	0,	0,	0,	21,66	0,	0,	0,	2,616				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,92	14,01	85,56	589,76	0,207	7,47	0,022	0,	0,	257,86	0,	0,	0,	4,376				

День: День 7
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	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	0,0	137,976	0,0	0,0	0,0	1,772		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0		
15	Сыр(попийями)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36		
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,0	0,06		
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,024	5,7	0,0	0,0	0,0	21,66	0,0	0,0	0,0	2,616		
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0,0	0,0	0,0	177,856	0,0	0,0	0,0	4,808		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,82	14,57	85,76	605,32	0,329	6,952	0,022	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	1,189		

День: День 8
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,0	0,0	0,0	0,0	20,265	0,0	0,0	0,0	4,642		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0		
15	Сыр(попийями)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36		
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,0	0,06		
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	32,3	0,0	0,0	0,0	0,28		
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	5,7	0,0	0,0	0,0	32,3	0,0	0,0	0,0	0,28		
143	Булочка	80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			17,31	15,38	83,25	551,23	0,4	57,07	0,022	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	5,342		

День: День 9
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	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	0,0	132,945	0,0	0,0	0,0	0,489		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0		
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,0	0,06		
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,36		
15	Сыр(попийями)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36		
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	5,7	0,0	0,0	0,0	32,3	0,0	0,0	0,0	0,28		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,0	12,84	86,49	588,44	0,187	58,37	0,022	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	1,189		

День: День 10
 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	Мг	Fe		
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0	0	185,86	0	0	0,72		
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	8	0	0	0,36			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	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	0,091			
137	Чай сладкий с лимоном	200	0	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	2,616		
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0	0	21,66	0	0	2,616		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,92	13,05	68,92	525,54	0,191	10,271	0,022	0	228,568	0	0	3,787		
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	Мг, мг	Fe, мг		
			205,81	136,58	813,24	5642,28	2,423	290,315	0,22	0	#####	0	0	69,1		