

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 г. ШАЛИ
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

**МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН ДЕШАРАН УРХАЛЛА»
ШЕЛА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ
«ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА № 11»**

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР
в Курчалоевском районе

 А.М. Эдильгириев
« _____ » _____ 2020 г.

ВРИО директора _____



Меню горячего питания школьников

г. Шали
2020 г.

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	Ca	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	3,04	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,
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,21	18,18	86,11	657,31	0,187	2,45	0,022	0,	363,285	0,	0,	1,54 9

День: понедельник

Неделя: первая

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	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,	137,976	0,	0,	1,77 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
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,	0,	15,04	60,1	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,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0,	156,421	0,	0,	27,6 92

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	Са	Р	Mg	Fe
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,52 6
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	3,04	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	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,98	12,84	66,68	505,65	0,24	47,02	0,022	0,	205,445	0,	0,	27,4 46

День: четверг

Неделя: первая

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	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,	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	3,04	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,
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,63 9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,05	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,	160,973	0,	0,	2,96

День: пятница

Неделя: первая

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	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
289	Рагу овощное с курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92	289
309	Отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,05 5
386	Кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,12 5
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	184,92	0,	0,	0,18
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,56	21,32	97,71	733,59	0,272	23,105	14,6	36,8	356,323	38,7	1,92	1,36

День: понедельник

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
141	Оладьи со сметаной	100	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	1,81	0,	0,	75,7	0,	0,	1,45 3
386	кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,12 5
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,09 1
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:		9,25	11,26	56,44	353,27	0,203	13,786	0,	0,	239,198	0,	0,	13,6 69

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	Ca	Р	Mg	Fe
69	Каша овсяная на молоке	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
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,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,63 9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,49	4,26	22,45	221,19	0,018	3,982	0,	0,	179,757	0,	0,	1,87 9

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	Ca	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
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	184,92	0,	0,	0,18
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:		23,58	20,89	89,82	651,17	0,423	8,82	0,	0,	372,035	0,	0,	17,3 62

День: четверг

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
246	Гуляш из говядины	25/80	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0	0,05
309	Отварные макароны	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,05 5
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,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	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:		34,47	26,36	89,41	746,84	0,219	8,87	0,022	23,80	152,815	20,27	2,0	12,9 09

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	Ca	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	3,04	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,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	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,	12,9 09