

шаар: 12.04



МУ «Управление образования Урус-Мартановского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 с.Гехи»  
(МБОУ «СОШ№4 с.Гехи»)

МУ «Хьалха-Мартан муниципальни къонтан дешаран урхалла»  
Муниципальни бюджетни юкъарадешаран учреждение  
«ГИХТИАРА №4 ЙОЛУ»  
ЮКЪБЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»  
(МБЮУ «Гихтиара №4 йолу ЮЮШ»)

СОГЛАСОВАНО

Врио начальника

ТО Управления, Роспотребнадзора по ЧР

в Аухой-Мартановском р-не

К.Л. Аббасаева

«20 августа 20   г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ№4 с.Гехи»

Р.С. Исмаилова

«20 августа 20   г.



Перспективное меню питания школьников по типам довольствующихся

Сезон осенне-зимний

День: День 1

Возра

стная

катего

Учащиеся 7-10 лет

рия:

№ рец.	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		
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	1,77
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,14</b>	<b>14,26</b>	<b>80,1</b>	<b>583,99</b>	<b>0,335</b>	<b>46,252</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>156,421</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,6</b>

День: День 2

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		B1	C	A	E	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	132,945	0	0	0,48
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
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0	0	0	0	221,14	0	0	0,7
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,21</b>	<b>18,18</b>	<b>86,11</b>	<b>657,31</b>	<b>0,187</b>	<b>2,45</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>363,285</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>

День: День 3

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,	187,	0,	0,	1,52
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0	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,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	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,
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,98</b>	<b>12,84</b>	<b>66,68</b>	<b>505,65</b>	<b>0,24</b>	<b>47,02</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>205,445</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>27,4</b>

День: День 4

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	
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,	129,216	0,	0,	0,90
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0	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,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	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,
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	0,	13,537	0,	0,	1,63
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,05</b>	<b>11,95</b>	<b>74,29</b>	<b>514,75</b>	<b>0,237</b>	<b>4,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>160,973</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,96</b>

День: День 5

Возра

стная категория: Учащиеся 7-10 лет

рия:

№ рец.	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			
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199	0,085	0	0	0	0	0	13,403	0	0	0	1,055
386	кефир 3,2%	125	4	3,63	5	73,75	0,037	0,875	0	0	0	0	150	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	184,92	0	0	0	0,18
156	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	0	0	8	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,56</b>	<b>15,6</b>	<b>82,51</b>	<b>516,59</b>	<b>0,202</b>	<b>11,775</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>356,323</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,36</b>

День: День 6

Возра

стная категория: Учащиеся 7-10 лет

рия:

№ рец.	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			
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	1,453
386	кефир 3,2%	125	4	3,63	5	73,75	0,037	0,875	0	0	0	0	150	0	0	0	0,125
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	0,091
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	0	0	1,65	0	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>9,25</b>	<b>11,26</b>	<b>56,44</b>	<b>353,27</b>	<b>0,203</b>	<b>13,786</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>239,198</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,69</b>

День: День 7

Возра

стная категория: Учащиеся 7-10 лет

рия:

№ рец.	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			
69	каша овсяная на молоке	200	0	0	0	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	0	0	0	156	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
136	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	0	0	9,02	0	0	0	0,06
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0	0	0	0	13,537	0	0	0	9
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,49</b>	<b>4,26</b>	<b>22,45</b>	<b>221,19</b>	<b>0,018</b>	<b>3,982</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>179,757</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,87</b>

День: День 8

Возра

стная категория: Учащиеся 7-10 лет

рия:

№ рец.	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			
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0	0	0	0	0	20,265	0	0	0	4,64
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	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	0	8	0	0	0	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0	52,8	0,004	0,42	0	0	0	0	156	0	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	0	0	184,92	0	0	0	0,18
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	0	0	1,65	0	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,58</b>	<b>20,89</b>	<b>89,82</b>	<b>651,17</b>	<b>0,423</b>	<b>8,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>372,035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62</b>

День: День 9

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		B1	C	A	E	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	132,945	0	0	0,48		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,11</b>	<b>12,28</b>	<b>86,14</b>	<b>582,84</b>	<b>0,169</b>	<b>8,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>152,815</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,9</b>		

День: День 10

№ рец.	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		
83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	17,78	25,52	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,78</b>	<b>25,6</b>	<b>37,96</b>	<b>426,72</b>	<b>0,104</b>	<b>4,381</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>300,848</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,37</b>		
	<b>Химический состав за плановый период</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углевод ы, г</b>	<b>Калори инность, ккал</b>	<b>B1, мг</b>	<b>C, мг</b>	<b>A, мг</b>	<b>E, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>		
			<b>188,15</b>	<b>147,12</b>	<b>682,5</b>	<b>5013,48</b>	<b>2,118</b>	<b>152,206</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>2487,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108, 197</b>		

День: День 11

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Учащиеся 7-10 лет

рия:

№ 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	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	0,0	9,02	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	0,0	8,0	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	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	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	0,0	13,537	0,0	0,0	1,639
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,05</b>	<b>11,95</b>	<b>74,29</b>	<b>514,75</b>	<b>0,237</b>	<b>4,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>160,973</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,96</b>

День: День 12

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Учащиеся 7-10 лет

рия:

№ 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		
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	0,0	137,976	0,0	0,0	1,772
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,225	0,0	0,0	25,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>9,25</b>	<b>11,26</b>	<b>56,44</b>	<b>353,27</b>	<b>0,203</b>	<b>13,786</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>239,198</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,6</b>