

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. БЕЛГАТОЙ
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБОУ «СОШ с. Белгатой Шалинского муниципального района»)

МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ
«ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН БЕЛГАТОЙ-ЭВЛАРА ЮККЪБЕРА ЮКЪРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «Шелан муниципални кюштан Белгатой-эвлара ЮЮШ»)

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР
в Курчалосевском районе

А.М. Эдильгириев

« »
2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.С. Масаев

«20» августа 2020 г.



Меню горячего питания школьников

с. Белгатой
2020 г.

Меню питания школьников

На 2 недели

Возрастная категория (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (первая неделя)													
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
309	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	-	-	12,1	37,6	8,14	0,81
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		23,82	24,05	73,13	580,37	0,15	1,53	-	173,83	283,14	60,57	5,03

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (первая неделя)													
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42
	Итого:		14,91	12,88	74,14	471,98	0,95	86,1	64,28	205,47	281,98	84,75	5,62

№ реп.	Прием пищи. наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (первая неделя)													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	12,51	8,64	18,09	200,16	0,05	0,18	54,0	117,0	169,2	19,8	0,81
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		17,69	11,51	56,95	402,12	0,1	1,65	54	280,27	318,6	55,73	3,43

№ реп.	Прием пищи. наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (первая неделя)													
173	Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,0	221,60	315,40	79,60	2,10
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого:		11,93	12,26	108,48	404,84	0,31	4,21	32,00	248,13	398,5	101,07	5

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (первая неделя)													
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,0	26,70	1,30
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		12,38	17,53	64,02	463,51	0,51	3,23	71,60	236,83	299,01	61,46	4,07

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Суббота (первая неделя)													
141	Оладьи с яблоками	100	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	1,81	0,	0,	75,7	0,	0,
386	кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,
	Итого:		9,25	11,26	56,44	353,27	0,203	13,786	0,	0,	239,198	0,	0,

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (вторая неделя)													
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42
	Итого:		14,91	12,88	74,14	471,98	0,95	86,1	64,28	205,47	281,98	84,75	5,62

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (вторая неделя)													
309	Отварные макароны смаслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,
386	кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,
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,
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,56	15,6	82,51	516,59	0,202	11,775	0,	0,	356,323	0,	0,

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (вторая неделя)													
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
309	Отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,
386	Кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,
129	Кофейный напиток из цикория с	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	184,92	0,	0,
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	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

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (вторая неделя)													
174	Каша рисовая молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
6	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		16,88	25,73	79,1	361,09	0,25	1,44	64	276,63	338,11	80,01	5,07

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (вторая неделя)													
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
3	Бутерброд с сыром	30/15	4,6	5,9		71,7	0,01	0,14	0,5	176	100	7	0,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		12,43	10,2	47,74	332,68	0,2	0,41	5,5	193,7	253,13	63,73	4,91

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Суббота (вторая неделя)													
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,5	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,
	Итого:		8,34	9,5	106,42	477,46	0,14	10,80	0	22,44	105,9	47,1	1,93