

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Шали»
(МБОУ «СОШ № 8 г. Шали»)**

**Шела-гIалин муниципални бюджетни юкьарадешаран учреждени
«Юккьера юкьарадешаран школа № 8»
(Шела-гIалин МБЮУ «ЮЮШ № 8»)**

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР
В Курчалоевском районе

А.М. Эдильгириев

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №8 г.Шали»

З.С.Абдулаева

«20» августа 2020 г.

Меню горячего питания школьников

г. Шали
2020 г.

День: День 1 Понедельник (первая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
309	Макароны отварные с маслом	200	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			12	34,5	7,5	0,75
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	133,33	111,11	25,56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,7	8,81	83,92	465,73	0,78	1,33	0,	159,13	205,41	49,66	4,21

День: День 2 Вторник (первая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63		2,43	188,25	27,5	0,83
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		2,13		15,33	23,2	12,27	2,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,64	2,61	30,86	238,19	0,1	12,76	0,	23,56	228,85	46,37	3,18

День: День 3 Среда (первая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	187,	0,	0,	1,526
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,52	7,22	43,77	371,06	0,167	2,22	0,	206,4	39,53	18,33	3,876

День: День 4 Четверг (первая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша пшениная молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19		5	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,66	4,58	57,48	382,54	0,21	0,27	5,	23,5	170,53	63,33	4,93

День: День 5 Пятница (первая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,29	5,32	64,24	421,63	0,76	9,87	0,	188,11	214,59	63,06	4,44

День: День 6 Суббота (первая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
309	Макароны отварные с маслом	200	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			12	34,5	7,5	0,75
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	4,6	17,4	6,6	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	133,33	111,11	25,56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,7	8,81	83,92	465,73	0,78	1,33	0,	159,13	205,41	49,66	4,21

День: День 7 Понедельник (вторая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,04	6,6	0,	21,36	44,78	18,22	0,7
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02		0	4,6	17,4	6,6	0,22
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	5,84	46	33	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9,21	5,74	86,37	375,12	0,763	7,47	0,022	41,	150,58	67,82	3,12

День: День 8 Вторник (вторая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп гороховый	200	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,97	9,39	54,05	400,71	0,24	6,1	59,	306,67	279,59	63,47	4,13

День: День 9 Среда (вторая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,66	8,88	42,41	344,96	0,42	2,17	71,6	111,7	167,53	45,03	3,65

День: День 10 Четверг (вторая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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,	132,945	0,	0,	0,489
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,6		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,22	9,18	75,53	551,85	0,107	3,17	0,022	148,845	22,8	6,94	0,769

День: День 11 Пятница (вторая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63		2,43	188,25	27,5	0,83
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	11,848	0,	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,11	2,69	31,31	239,81	0,104	14,231	0,	20,078	205,65	34,1	1,141

День: День 12 Суббота (вторая неделя)

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,29	5,32	64,24	421,63	0,76	9,87	0,	188,11	214,59	63,06	4,44