

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 г. ШАЛИ  
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

**МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН ДЕШАРАН УРХАЛЛА»  
ШЕЛА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ  
«ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА № 2»  
(ШЕЛА-ГИАЛИН МБЮУ «ЮШШ № 2»)**

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР  
в Курчалоевском районе

А.М. Эдильгириев

«    »    2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор    А.Д. Салаватова  
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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
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	0,4	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,19</b>	<b>14,67</b>	<b>81,63</b>	<b>542,63</b>	<b>0,39</b>	<b>45,07</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>38,71</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>30,562</b>

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	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
82	Куриная грудка тушеная	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98	
204	Макароны отварные	150	10,64	12,24	29	225,72	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>370,</b>	<b>33,944</b>	<b>19,4</b>	<b>71,94</b>	<b>524,84</b>	<b>0,18</b>	<b>28,59</b>	<b>113,7</b>	<b>382,66</b>	<b>305,13</b>	<b>76,91</b>	<b>5,08</b>	

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	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
102	Суп гороховый	20	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,5	1,7	7,2	50,2	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42	
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0	3,2	32,85	11	0,42	
382	Какао с молоком	20	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,41</b>	<b>4,69</b>	<b>86,94</b>	<b>486,71</b>	<b>0,3</b>	<b>35,53</b>	<b>0,</b>	<b>214,27</b>	<b>273,89</b>	<b>91,02</b>	<b>4,92</b>	

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Каша риса молочная жидкая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
174	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
349	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
ПР	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
101	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,45</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>160,973</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,96</b>

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	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
104	Суп с мясными фрикадельками	254	6,6	7,7	9,8	134,7	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	0	1,5	6,3	4,9	81,9	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>594,</b>	<b>12,5</b>	<b>14,7</b>	<b>81,48</b>	<b>446,2</b>	<b>0,18</b>	<b>24,1</b>	<b>0,</b>	<b>52,99</b>	<b>164,05</b>	<b>83,9</b>	<b>2,98</b>

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Каша риса молочная жидкая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
174	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
349	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
ПР	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
101	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,45</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>160,973</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,96</b>

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	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
82	Суп куриный с рисом и картофелем	200	5,4	4	7	84,4	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
46	Закуска из капусты с горохом (сезон)	100	0,09	4,08	1,48	72,08	***	13,49		26,78	23,47	12,8	0,78
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,03	45,	0	0,225	0	0	2,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,41</b>	<b>9,35</b>	<b>62,1</b>	<b>421,39</b>	<b>0,156</b>	<b>68,36</b>	<b>0,</b>	<b>209,315</b>	<b>213,06</b>	<b>72,46</b>	<b>6,45</b>

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	Р	Mg	Fe	
<b>Обед</b>														
82	Суп куриный с крупой и картофелем	200	8	6,6	4,4	108,2	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98	
144	Яблоки	100	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
45	Закуска из капусты с морковью и с горохом	100	1,9	3,1	5,8	58	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>440,</b>	<b>13,4</b>	<b>10,67</b>	<b>56,53</b>	<b>375,1</b>	<b>0,122</b>	<b>35,85</b>	<b>0,</b>	<b>98,63</b>	<b>123,26</b>	<b>58,63</b>	<b>15,97</b>

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	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
102	Суп чечевичный с говядиной	267	10,7	7,4	9,6	148,1	0,18	4,66	113,7	34,14	72,48	28,46	1,64
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	100	1,5	6,3	4,9	81,9	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
144	Яблоки	100	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	11,848	0,	0,34	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,1</b>	<b>14,35</b>	<b>55,75</b>	<b>422,02</b>	<b>0,276</b>	<b>30,201</b>	<b>113,7</b>	<b>71,028</b>	<b>132,75</b>	<b>55,96</b>	<b>14,8</b>

День: День 5 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	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
27	Капуста тушеная с рисом	100	2,1	5,3	12,9	106,8	0,04	43,8		18,16	17,83	12,5	0,62
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,52</b>	<b>12,17</b>	<b>81,82</b>	<b>504,71</b>	<b>0,17</b>	<b>49,99</b>	<b>23,6</b>	<b>206,87</b>	<b>182,78</b>	<b>52,06</b>	<b>3,06</b>