

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 г. ШАЛИ
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБОУ «СОШ №6 г.Шали»
ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ К10ШТАН
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ
«ШЕЛА-ГИАЛИН ЮККЪЕРА ЮКЪРАДЕШАРАН ШКОЛА № 6»
(ШЕЛА-ГИАЛИН МБЮУ «ЮЮШ № 6»)**

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР
в Курчалоевском районе

А.М. Эдильгириев

« — » 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



З.В.Гаплаева

«20» августа 2020 г.

Меню горячего питания школьников

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны с сыром | 200/20 | 14,18 | 16,32 | 38,7 | 300,96 | 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 | 0,6 | 0,2 | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 18,02 | 16,92 | 67,69 | 437,76 | 0,12 | 0,51 | 113,7 | 308,48 | 238,8 | 43,21 | 3,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Суп куриный с крупой 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 |
| 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: | | | 12,42 | 5,07 | 52,52 | 306,31 | 0,1 | 9,87 | 0, | 182,31 | 189,59 | 59,66 | 3,42 |

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 0,2 | | | 14,6 | 210 | 140 | 5,01 |
| 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 | 0,6 | 0,2 | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 20,99 | 4,78 | 68,91 | 443,46 | 0,24 | 0,27 | 0, | 38,6 | 266,93 | 164,93 | 7,58 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый с говядиной | 200 | 6,8 | 3,8 | 10,8 | 100,12 | 0,18 | 4,66 | 113,7 | 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 |
| 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: | | | 13,82 | 4,87 | 56,32 | 322,03 | 0,24 | 5,99 | 113,7 | 176,67 | 218,39 | 67,22 | 4,08 |

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная 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 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19,32 | 4,78 | 67,34 | 432,58 | 0,23 | 0,27 | 5, | 28,1 | 187,93 | 69,93 | 5,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 200 | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,2 | 0,07 | 4,86 | 23,6 | 46,18 | 19,04 | 0,8 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 5,82 | 2,62 | 41,54 | 224, | 0,11 | 5,13 | 23,6 | 68,98 | 75,97 | 25,73 | 2,57 |

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая 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 | 0,6 | 0,2 | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 11,14 | 4,9 | 67,26 | 357,78 | 0,23 | 0,27 | 5, | 26,9 | 187,93 | 69,93 | 5,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,57 | 2,17 | 9,69 | 68,6 | 0,04 | 6,6 | | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,7 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,6 | 0,2 | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 5,41 | 2,77 | 38,68 | 205,4 | 0,08 | 6,87 | 0, | 44,16 | 101,71 | 43,15 | 3,27 |

День: День 5 Пятница (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша манная | 200 | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 225 | 0,42 | 1,17 | 18 | 131,67 | 115,19 | 20,3 | 0,48 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 18,05 | 3,95 | 71,3 | 436,6 | 0,46 | 1,44 | 18, | 155,67 | 172,12 | 45,23 | 3,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Суп куриный с крупой 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 |
| 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: | | 12,42 | 5,07 | 52,52 | 306,31 | 0,1 | 9,87 | 0, | 182,31 | 189,59 | 59,66 | 3,42 |

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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная | 250 | 3,39 | 8,72 | 25,25 | 193,6 | 0,48 | 2,6 | 79,65 | 97,3 | 132 | 26,7 | 1,52 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,8 | | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 7,79 | 9,42 | 92,03 | 423,2 | 0,54 | 3,4 | 79,65 | 112,34 | 212,8 | 72,9 | 2,92 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 1,75 | 2,22 | 12,31 | 84,8 | 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 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,8 | | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 6,15 | 2,92 | 79,09 | 314,4 | 0,15 | 9,66 | 0, | 38,8 | 138,58 | 69,94 | 2,32 |

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 | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--|--|-------------------------------|--------------|--|--|--------------------------|--|--|--|
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--|--|-------------------------------|--------------|--|--|--------------------------|--|--|--|

| | порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|---------------------|--------------|------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Ca | Р | Mg | Fe | |
| 174 | Каша рисовая 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 | 0,6 | 0,2 | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 11,14 | 4,9 | 67,26 | 357,78 | 0,23 | 0,27 | 5, | 26,9 | 187,93 | 69,93 | 5,15 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-----------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,57 | 2,17 | 9,69 | 68,6 | 0,04 | 6,6 | | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,7 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,6 | 0,2 | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 5,41 | 2,77 | 38,68 | 205,4 | 0,08 | 6,87 | 0, | 44,16 | 101,71 | 43,15 | 3,27 |

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 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 0,2 | | | 14,6 | 210 | 140 | 5,01 |
| 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 | 0,6 | 0,2 | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 20,99 | 4,78 | 68,91 | 443,46 | 0,24 | 0,27 | 0, | 38,6 | 266,93 | 164,93 | 7,58 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 112 | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 200 | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,2 | 0,07 | 4,86 | 23,6 | 46,18 | 19,04 | 0,8 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 5,82 | 2,62 | 41,54 | 224, | 0,11 | 5,13 | 23,6 | 68,98 | 75,97 | 25,73 | 2,57 |

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 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|-----|-----|-------|--------|------|--|---|-----|-----|----|------|
| 174 | Каша рисовая 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 | 0,6 | 0,2 | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 11,14 | 4,9 | 67,26 | 357,78 | 0,23 | 0,27 | 5, | 26,9 | 187,93 | 69,93 | 5,15 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|-----------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 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 |
| 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: | | 12,42 | 5,07 | 52,52 | 306,31 | 0,1 | 9,87 | 0, | 182,31 | 189,59 | 59,66 | 3,42 |

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 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 204 | Макароны с сыром | 200/20 | 14,18 | 16,32 | 38,7 | 300,96 | 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 |
| 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: | | 17,49 | 16,76 | 81,26 | 509,36 | 0,12 | 2,04 | 113,7 | 304,98 | 222,07 | 31,82 | 1,61 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 102 | Суп чечевичный с говядиной | 200 | 6,8 | 3,8 | 10,8 | 100,12 | 0,18 | 4,66 | 113,7 | 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 |
| 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: | | 13,82 | 4,87 | 56,32 | 322,03 | 0,24 | 5,99 | 113,7 | 176,67 | 218,39 | 67,22 | 4,08 |

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 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|----|------|-------|-------|------|
| 182 | Каша пшенная 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 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19,32 | 4,78 | 67,34 | 432,58 | 0,23 | 0,27 | 5, | 28,1 | 187,93 | 69,93 | 5,15 |
|--|-----------------------|--|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------|-------------|---------------|--------------|-------------|

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-----------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 104 | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 1,75 | 2,22 | 12,31 | 84,8 | 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 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,8 | | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 6,15 | 2,92 | 79,09 | 314,4 | 0,15 | 9,66 | 0, | 38,8 | 138,58 | 69,94 | 2,32 |

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 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--------|--------------|------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 302 | Каша гречневая 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 | 0,6 | 0,2 | 9,47 | 40 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 11,14 | 4,9 | 67,26 | 357,78 | 0,23 | 0,27 | 5, | 26,9 | 187,93 | 69,93 | 5,15 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-----------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 102 | Суп гороховый | 200 | 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 |
| 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: | | 11,41 | 1,49 | 58,74 | 340,51 | 0,24 | 5,99 | 0, | 176,67 | 218,39 | 67,22 | 4,08 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 г. ШАЛИ
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

(МБОУ «СОШ №6 г.Шали»)

МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН ДЕШАРАН УРХАЛЛА»

ШЕЛА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ

«ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА № 6»

(ШЕЛА-ГИАЛИН МБОУ «ЮЮШ № 6»)

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР
в Курчалоевском районе

_____ А.М. Эдильгириев

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ З.В.Гаплаева

« » _____ 2020 г.

« _____ » _____ 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 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, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0, | 15,04 | 60,1 | 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, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 485, | 17,82 | 14,82 | 82,9 | 545,63 | 0,382 | 7,57 | 0,022 | 40,135 | 0, | 0, | 17,062 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Салат из капусты с морковью и с маслом | 100 | 8 | 1,7 | 5,7 | 102,1 | 0,02 | 19,54 | - | 34,4 | 22,65 | 12,8 | 0,42 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 390, | 40,88 | 16,24 | 70,82 | 578,62 | 0,18 | 28,59 | 113,7 | 382,66 | 305,13 | 76,91 | 5,08 |

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 | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | | | первая смена | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 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, |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,4 | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21,21 | 12,06 | 74,07 | 530,71 | 0,151 | 4,971 | 0,022 | 153,993 | 0, | 0, | 0,94 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| | | | вторая смена | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый с картофелем и растительным маслом | 200 | 7 | 3,6 | 10,4 | 99,4 | 0,18 | 4,66 | 113,7 | 34,14 | 72,48 | 28,46 | 1,64 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| 45 | Салат из капусты с морковью и с маслом | 100 | 8 | 1,7 | 5,7 | 102,1 | 0,02 | 19,54 | - | 34,4 | 22,65 | 12,8 | 0,42 |
| 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: | | 30,57 | 6,75 | 69,05 | 533,46 | 0,282 | 33,03 | 113,7 | 212,72 | 241,04 | 80,02 | 16,5 |

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 | | | |
|-----------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | первая смена | | | | | | | | | | | |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 9,16 | 6,94 | 24,56 | 209,5 | 0,147 | 1,95 | 0, | 187, | 0, | 0, | 1,526 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3,2 | 2,9 | 24,66 | 139,8 | 0,04 | 1,3 | 0, | 125,56 | 0, | 0, | 0,16 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 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, |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 23,81 | 15,89 | 77,57 | 588,35 | 0,272 | 47,02 | 0,022 | 323,41 | 0, | 0, | 14,046 |
| ОБЕД | | вторая смена | | | | | | | | | | | |
| 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 тушенная 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 17,52 | 12,17 | 81,82 | 504,71 | 0,17 | 49,99 | 23,6 | 206,87 | 182,78 | 52,06 | 3,06 |

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 | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | первая смена | | | | | | | | | | | |
| | Каша риса молочная жидкая | 200 | 7,68 | 5,92 | 30,92 | 217,36 | 0,16 | 1,238 | 0, | 129,216 | 0, | 0, | 0,901 |
| 174 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 349 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| ПР | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 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, |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| 101 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19,53 | 11,97 | 74,31 | 516,51 | 0,245 | 8,808 | 0,022 | 149,086 | 0, | 0, | 13,321 |
| ОБЕД | | вторая смена | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 11,6 | 3,8 | 6,4 | 109 | 0,04 | 6,6 | | 21,36 | 44,7 | 18,22 | 0,7 |
| 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0,4 | 15,4 | 60,1 | | 0,27 | | 13,6 | 22,1 | 11,73 | 2,13 |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 625, | 24,89 | 11,28 | 53,65 | 457,85 | 0,132 | 28,81 | 0, | 61,2 | 127,18 | 57,11 | 15,93 |

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 | | | | |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | первая смена | | | | | | | | | | | |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 | |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 | |
| 29 | Сыр порционный | 15 | 4,02 | 3,9 | 0, | 52,8 | 0,004 | 0,42 | 0, | 156, | 0, | 0, | 0,18 | |
| 144 | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0, | 12, | |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 19,18 | 16,09 | 82,9 | 563,43 | 0,383 | 7,92 | 0, | 196,135 | 0, | 0, | 17,242 | |
| ОБЕД | | | вторая смена | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0,4 | 15,4 | 60,1 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 440, | 21,65 | 10,75 | 56,61 | 449,9 | 0,122 | 35,85 | 0, | 99,83 | 123,26 | 58,63 | 15,97 |

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 | | | | |
|-----------------------|--|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | первая смена | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны с сыром | 200/20 | 14,18 | 16,32 | 38,7 | 300,96 | 0,08 | 0,24 | 113,7 | 258,68 | 181,87 | 18,28 | 1,11 | |
| 243 | Сосиска отварная | 80 | 4,7 | 7,5 | 0,4 | 87,9 | 0,09 | - | - | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 | |
| 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, | 0,091 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 22,52 | 24,3 | 68,94 | 528,88 | 0,214 | 3,841 | 113,7 | 298,228 | 297,67 | 41,48 | 2,541 | |
| ОБЕД | | | вторая смена | | | | | | | | | | | |
| 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 | 100 | 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 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 594, | 12,5 | 14,7 | 81,48 | 446,2 | 0,18 | 24,1 | 0, | 52,99 | 164,05 | 83,9 | 2,98 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | первая смена | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 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, |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0, | 15,04 | 60,1 | 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, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 21,51 | 12,28 | 86,14 | 582,84 | 0,169 | 8,87 | 0,022 | 152,815 | 0, | 0, | 12,909 |
| ОБЕД | | вторая смена | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0,4 | 15,4 | 60,1 | | 0,27 | | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 144 | Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52, | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0 | 12 |
| 46 | Закуска из капусты с горохом (сезон) | 100 | 0,09 | 4,08 | 1,48 | 72,08 | 0,026 | 13,49 | | 26,78 | 23,47 | 12,8 | 0,78 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 11,99 | 10,85 | 71,21 | 456,98 | 0,158 | 26,12 | 23,6 | 97,41 | 99,44 | 38,53 | 15,35 |

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 | | | |
|-----------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | первая смена | | | | | | | | | | | |
| 70 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 10,42 | 6,76 | 25,86 | 224,94 | 0,1 | 0,9 | 0, | 185,86 | 0, | 0, | 0,72 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 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, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0, | 15,04 | 60,1 | 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, | 1,65 | 0, | 0, | 12, |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 22,27 | 12,81 | 69,25 | 524,09 | 0,185 | 8,47 | 0,022 | 205,73 | 0, | 0, | 13,14 |
| ОБЕД | | вторая смена | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 33,944 | 19,4 | 71,94 | 524,84 | 0,18 | 28,59 | 113,7 | 382,66 | 305,13 | 76,91 | 5,08 |

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 | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | первая смена | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 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, |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,4 | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 21,21 | 12,06 | 74,07 | 530,71 | 0,151 | 4,971 | 0,022 | 153,993 | 0, | 0, | 0,94 |
| ОБЕД | | вторая смена | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,026 | 13,49 | | 26,78 | 23,47 | 12,8 | 0,78 |
| 144 | Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52, | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0 | 12 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 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: | | | 21,02 | 9,4 | 65,49 | 505,19 | 0,148 | 30,86 | 0, | 211,94 | 213,06 | 72,46 | 16,2 |

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 | | | |
|-----------------------|--|---------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | первая смена | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны с сыром | 200/20 | 14,18 | 16,32 | 38,7 | 300,96 | 0,08 | 0,24 | 113,7 | 258,68 | 181,87 | 18,28 | 1,11 |
| 243 | Сосиска отварная | 80 | 4,7 | 7,5 | 0,4 | 87,9 | 0,09 | - | - | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 |
| 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, | 0,091 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 22,52 | 24,3 | 68,94 | 528,88 | 0,214 | 3,841 | 113,7 | 298,228 | 297,67 | 41,48 | 2,541 |
| ОБЕД | | вторая смена | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп чечевичный с говядиной | 267 | 10,7 | 7,4 | 9,6 | 148,1 | 0,18 | 4,66 | 113,7 | 34,14 | 12,48 | 28,46 | 1,64 |
| 23 | Салат из свежей капусты, моркови и перца | 10 | 1,5 | 6,3 | 4,9 | 81,9 | 0,03 | 14,44 | | 14,19 | 23,47 | 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 |
| 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 | 0,4 | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 11,848 | 0, | 0,34 | 0,06 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 24,35 | 14,43 | 55,83 | 496,82 | 0,276 | 30,201 | 113,7 | 72,228 | 132,75 | 55,96 | 14,8 |

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 | | | |
|-----------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | первая смена | | | | | | | | | | | |
| 83 | плов сладкий с изюмом | 200 | 7,8 | 3,4 | 27,64 | 295,8 | 9,1 | 0,78 | 0, | 289, | 0, | 0, | 1,28 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94, | 0,06 | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 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 | 0,4 | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 16,69 | 6,6 | 58,96 | 507,82 | 9,164 | 4,381 | 0, | 310,048 | 0, | 0, | 1,731 |
| ОБЕД | | вторая смена | | | | | | | | | | | |
| 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 тушенная 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 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 17,52 | 12,17 | 81,82 | 504,71 | 0,17 | 49,99 | 23,6 | 206,87 | 182,78 | 52,06 | 3,06 |

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 | | | |
|-----------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | первая смена | | | | | | | | | | | |
| 70 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 10,42 | 6,76 | 25,86 | 224,94 | 0,1 | 0,9 | 0, | 185,86 | 0, | 0, | 0,72 |
| 29 | Сыр порционный | 15 | 4,02 | 3,9 | 0, | 52,8 | 0,004 | 0,42 | 0, | 156, | 0, | 0, | 0,18 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3,2 | 2,9 | 24,66 | 139,8 | 0,04 | 1,3 | 0, | 125,56 | 0, | 0, | 0,16 |
| 144 | Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52, | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0 | 12 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 26,15 | 13,81 | 62,01 | 544,34 | 0,166 | 10,12 | 0, | 470,27 | 0, | 0, | 13,06 |
| ОБЕД | | вторая смена | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 0,42 | 13,22 | 118,6 | 0,18 | 4,66 | | 34,14 | 72,4 | 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 | 22,6 | 12,8 | 0,42 |
| 144 | Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52, | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0 | 12 |
| 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: | | | 13,17 | 3,36 | 77,35 | 442,71 | 0,282 | 33,03 | 0, | 212,72 | 241,04 | 80,02 | 16,5 |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 г. ШАЛИ
ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБОУ «СОШ №6 г.Шали»
МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КЮШТАН ДЕШАРАН УРХАЛЛА»
ШЕЛА-ГІАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ
«ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА № 6»
(ШЕЛА-ГІАЛИН МБОУ «ЮЮШ № 6»)

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР
в Курчалоевском районе
_____ А.М. Эдилгирiev
« ____ » _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ З.В.Гаплаева
« ____ » _____ 2020 г.

Меню горячего питания школьников

г. Шали
2020 г.