МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 44» г. ГРОЗНЫЙ

СОГЛАСОВАНО
Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике
«____» _____20___ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 44»
_____ М.М.Салгириева
«28» сентября 2020 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 44» г. ГРОЗНОГО

День: День 1

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
69	молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	137,976	0,	0,	1,772
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	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,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
144	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12,	0,	0,	2,64	0,	0,	19,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**22,95**	**14,59**	**85,78**	**608,14**	**0,341**	**13,252**	**0,022**	**0,**	**158,836**	**0,**	**0,**	**21,392**

День: День 2

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	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,	0,489
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	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,
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	0,	0,	0,68
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	57,	0,	0,	32,3	0,	0,	0,28

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**21,**	**13,88**	**98,41**	**635,78**	**0,207**	**59,17**	**0,022**	**0,**	**215,585**	**0,**	**0,**	**1,809**

День: День 3
Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			жиры	**белки**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0,	0,	21,66	0,	0,	2,616
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**20,66**	**13,15**	**72,34**	**526,98**	**0,234**	**7,72**	**0,022**	**0,**	**226,88**	**0,**	**0,**	**4,562**

День: День 4
Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			жиры	**белки**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
35	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,	6,6	20,64	187,04	0,04	0,9	0,	0,	106,	0,	0,	0,46

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
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	57,	0,	0,	32,3	0,	0,	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**20,34**	**13,21**	**64,38**	**491,79**	**0,143**	**57,97**	**0,022**	**0,**	**156,52**	**0,**	**0,**	**1,16**

День: День 5

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			
	ЗАВТРАК													
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	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,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
144	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12,	0,	0,	2,64	0,	0,	19,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**15,89**	**11,9**	**82,35**	**519,3**	**0,184**	**12,07**	**0,022**	**0,**	**34,263**	**0,**	**0,**	**20,675**

День: День 6

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70	Каша пшенная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,	185,86	0,	0,	0,72
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
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	0,	0,	0,68
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0,	0,	21,66	0,	0,	2,616
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**21,92**	**14,01**	**85,56**	**589,76**	**0,207**	**7,47**	**0,022**	**0,**	**257,86**	**0,**	**0,**	**4,376**

День: День 7

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	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,	137,976	0,	0,	1,772
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	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,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0,	0,	21,66	0,	0,	2,616
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**22,82**	**14,57**	**85,76**	**605,32**	**0,329**	**6,952**	**0,022**	**0,**	**177,856**	**0,**	**0,**	**4,808**

День: День 8

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	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,	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,
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,	0,	15,04	60,1	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,	8,	0,	0,	0,36
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	57,	0,	0,	32,3	0,	0,	0,28
143	Булочка	80	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**17,31**	**15,38**	**83,25**	**551,23**	**0,4**	**57,07**	**0,022**	**0,**	**70,785**	**0,**	**0,**	**5,342**

День: День 9

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	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,	0,489
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
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,
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	57,	0,	0,	32,3	0,	0,	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**21,**	**12,84**	**86,49**	**588,44**	**0,187**	**58,37**	**0,022**	**0,**	**183,465**	**0,**	**0,**	**1,189**

День: День 10

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70	Каша пшенная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,	185,86	0,	0,	0,72
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	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,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0,	0,	21,66	0,	0,	2,616
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**21,92**	**13,05**	**68,92**	**525,54**	**0,191**	**10,271**	**0,022**	**0,**	**228,568**	**0,**	**0,**	**3,787**

Химический состав за плановый период	**Жиры, г**	**Белки, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**	**B1, мг**	**C, мг**	**A, мг**	**E, мг**	**Ca, мг**	**P, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**
	205,81	**136,58**	**813,24**	**5642,28**	**2,423**	**290,315**	**0,22**	**0,**	**1710,618**	**0,**	**0,**	**69,1**