

**МБОУ «ООШ с.ГУРЖИ-МОХК»  
НОЖАЙ-ЮРТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКА  
НОЖИН-ЮЪРТАН МУНИЦИПАЛЬНИ К1ОШТАН АДМИНИСТРАЦИ  
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРА ДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ  
«ГУЪРЖИ-МОХК ЮЪРТАН ЮКЪАРА ДЕШАРАН ИШКОЛА»**

Согласовано

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
по Чеченской Республике в г.Аргун,

*Л.Р. Осамбаева* / Л.Р. Осамбаева /

« \_\_\_\_\_ » августа 2020 г. « \_\_\_\_\_ » августа 2020 г

Утверждаю

Директор МБОУ «ООШ с.Гуржи-Мохк»

*М.Х. Кутуев* / М.Х.Кутуев/

**Перспективное меню на 2020-2021 г  
МБОУ «ООШ с.Гуржи-Мохк»**

## МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

День: День 1

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	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11 32	8 36	37 98	287 84	0 24 2	1 18 2	0	0	137 9 76	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
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 00 3	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
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>23 14</b>	<b>14 26</b>	<b>80 1</b>	<b>583 99</b>	<b>0 33 5</b>	<b>46 2 52</b>	<b>0 022</b>	<b>0</b>	<b>156 4 21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27 692</b>
День:	День 2													
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	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9 66	6 23	42 75	283 69	0 08 4	1 3	0	0	132 9 45	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
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 00 3	0 07	0 022	0	0	0	0	0
137	Чай сладкий с лимоном	200	0	0 08	10 32	43 22	0 00 4	3 601	0	0	11 84 8	0	0	0 091
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20 81</b>	<b>12 06</b>	<b>74 07</b>	<b>530 71</b>	<b>0 15 1</b>	<b>4 971</b>	<b>0 022</b>	<b>0</b>	<b>153 9 93</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0 94</b>

<b>День:</b>	День 3													
<b>Возрастная категория:</b>	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	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9 16	6 94	24 56	209 5	0 14 7	1 95	0	0	187	0	0	1 526
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
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 00 3	0 07	0 022	0	0	0	0	0
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>20 98</b>	<b>12 84</b>	<b>66 68</b>	<b>505 65</b>	<b>0 24</b>	<b>47 02</b>	<b>0 022</b>	<b>0</b>	<b>205 4 45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27 446</b>
<b>День:</b>	День 4													
<b>Возрастная категория:</b>	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	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	7 68	5 92	30 92	217 36	0 16	1 238	0	0	129 2 16	0	0	0 901
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
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 00 3	0 07	0 022	0	0	0	0	0
154	Груши	75	0 22	0 28	7 33	33 49	0 01 4	3 562	0	0	13 53 7	0	0	1 639
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19 05</b>	<b>11 95</b>	<b>74 29</b>	<b>514 75</b>	<b>0 23 7</b>	<b>4 87</b>	<b>0 022</b>	<b>0</b>	<b>160 9 73</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2 96</b>

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			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
309	отварные макароны с маслом	150	4 26	5 67	34 55	199	0 08 5	0	0	0	13 40 3	0	0	1 055
386	кефир 3,2%	125	4	3 63	5	73 75	0 03 7	0 875	0	0	150	0	0	0 125
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4 8	4 8	21 96	147 84	0 04	0 9	0	0	184 9 2	0	0	0 18
156	Бананы	100	0 5	1 5	21	96	0 04	10	0	0	8	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13 56</b>	<b>15 6</b>	<b>82 51</b>	<b>516 59</b>	<b>0 20 2</b>	<b>11 77 5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>356 3 23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1 36</b>
День:	День 6													
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	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
141	Оладьи с яблоками	100	4 95	7 25	33 77	201 05	0 14	1 81	0	0	75 7	0	0	1 453
386	кефир 3,2%	125	4	3 63	5	73 75	0 03 7	0 875	0	0	150	0	0	0 125
130	Кофейный напиток на молоке	200	5 04	4 58	21 5	145 34	0 12	7 36	0	0	190 6 2	0	0	0 14
144	Яблоки	75	0 3	0 3	7 35	35 25	0 02 2	7 5	0	0	1 65	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>14 29</b>	<b>15 76</b>	<b>67 62</b>	<b>455 39</b>	<b>0 31 9</b>	<b>17 54 5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>417 9 7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13 718</b>
День:	День 7													

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	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10 42	6 76	25 86	224 94	0 1	0 9	0	0	185 8	6	0	0	0 72	
29	Сыр порционный	15	4 02	3 9	0	52 8	0 00	4	0 42	0	0	156	0	0	0 18	
149	Масло сливочное	10	8 25	0 08	0 08	74 8	0	0	0	0	1 2	0	0	0	0	
382	какао с молоком	200	3 2	2 9	24 66	139 8	0 04	1 3	0	0	125 5	6	0	0	0 16	
154	Груши	75	0 22	0 28	7 33	33 49	0 01	4	3 562	0	0	13 53	7	0	0	1 639
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26 11</b>	<b>13 92</b>	<b>57 93</b>	<b>525 83</b>	<b>0 15</b>	<b>8</b>	<b>6 182</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>482 1</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2 699</b>
День:	День 8															
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	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5 97	8 77	39 51	246 48	0 29	7	0	0	0	20 26	5	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	0	
147	Хлеб пшеничный	40	0 24	3 04	20 92	94	0 06	0	0	0	8	0	0	0	0 36	
29	Сыр порционный	15	4 02	3 9	0	52 8	0 00	4	0 42	0	0	156	0	0	0 18	
144	Яблоки	75	0 3	0 3	7 35	35 25	0 02	2	7 5	0	0	1 65	0	0	12	
136	Чай с сахаром	200	0	0	15 04	60 1	0	0	0	0	9 02	0	0	0	0 06	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18 78</b>	<b>16 09</b>	<b>82 9</b>	<b>563 43</b>	<b>0 38</b>	<b>3</b>	<b>7 92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>196 1</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17 242</b>

День:	День 9													
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	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9 66	6 23	42 75	283 69	0 08 4	1 3	0	0	132 9 45	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
15	Сыр(порциями)	10	2 66	2 63	0	35	0 00 3	0 07	0 022	0	0	0	0	0
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
144	Яблоки	75	0 3	0 3	7 35	35 25	0 02 2	7 5	0	0	1 65	0	0	12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21 11</b>	<b>12 28</b>	<b>86 14</b>	<b>582 84</b>	<b>0 16 9</b>	<b>8 87</b>	<b>0 022</b>	<b>0</b>	<b>152 8 15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12 909</b>
День:	День 10													
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	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	17 78	25 52	27 64	383 5	0 1	0 78	0	0	289	0	0	1 28
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
137	Чай сладкий с лимоном	200	0	0 08	10 32	43 22	0 00 4	3 601	0	0	11 84 8	0	0	0 091
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26 27</b>	<b>28 72</b>	<b>58 96</b>	<b>595 52</b>	<b>0 16 4</b>	<b>4 381</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>310 0 48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1 731</b>

Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Химический состав за плановый период	204 1	153 48	731 2	5374 7	2 35 8	159 7 86	0 11	0	2592 28	0	0	108 69 7