

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Шали»
(МБОУ «СОШ № 3 г. Шали Шалинского муниципального района»)

МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЪНИ КЮШТАН ДУ»
Муниципалъни бюджетни юкъардешаран учреждени
«Шелан муниципалъни кюштан Шела-галин юккьера юкъардешаран школа №3»
(МБЮУ «Шела-галин ЮЮШ № 3»)

Согласовано:
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора в Курчалоевском
Районе ЧР _____ Эдильгириев А.М./

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №3 г. Шали»
Касумова Л.С. 



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
(горячими завтраками и обедами)
категория детей с 7 по 11 лет
на осенне-зимний период 2020-2021

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
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	18,5	81	10	0,9
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 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:			15,16	15,87	64,56	461,67	0,19	1,33	0,	168,43	244,01	49,66	3,87

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
246	Гуляш из говядины	25/80	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,8	117,03	20,27	2
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2			14,6	210	140	5,01
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:			24,37	18,38	62,24	482,62	0,27	1,47	0,	56,6	366,56	178,6	9,36

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
23	Закуска из св. помидор с подсолен. маслом (сезон)	100	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
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	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
338	Фрукты	150	0,4	0,3	10,3	47	0,03	5		19	16	12	2,3
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,22	12,2	48,06	433,46	0,207	21,66	0,	234,99	63,6	37,69	6,616

День: День 4 Четверг (первая неделя)

Возрастная категория: Ученики 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	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу овощное с курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92
309	Макаронные отварные с маслом	200	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			12	34,5	7,5	0,75
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:			21,43	19,62	72,69	555,7	0,17	11,6	14,6	71,6	199,63	71,13	5,24

День: День 5 Пятница (первая неделя)

Возрастная категория: Ученики 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	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2	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:			14,62	6,87	56,32	345,11	0,1	9,87	0,	182,31	189,59	59,66	3,42

День: День 6 Суббота (первая неделя)

Возрастная категория: Ученики 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	Са	Р	Mg	Fe
309	Макаронные отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	-	-	12,1	37,6	8,14	0,81
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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			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		5,84	46	33	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			9,59	11,82	103,43	508,86	0,19	9,66	0,	46,3	121,18	63,34	2,1

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	Са	Р	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)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
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:			8,36	7,04	52,25	331,6	0,09	8,51	39,	172,66	159,98	37,01	1,35

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			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
102	плов из птицы	80/150	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
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	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			24,07	17,4	64,68	513,8	0,1	1,28	48,	67,9	256,23	72,43	4,76

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	Са	Р	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
23	Закуска из св. помидор с подсолн. маслом (сезон)	100	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
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	0,53		9,47	40		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
338	Фрукты	150	0,4	0,3	10,3	47	0,03	5		19	16	12	2,3
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,22	12,2	48,06	433,46	0,207	21,66	0,	234,99	63,6	37,69	6,616

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	Са	Р	Mg	Fe
246	Гуляш из говядины	25/80	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,8	117,03	20,27	2
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2			14,6	210	140	5,01
11Р	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:			24,37	18,38	62,24	482,62	0,27	1,47	0,	56,6	366,56	178,6	9,36

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	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	18,5	81	10	0,9
309	Макаронные изделия с маслом	200	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			12	34,5	7,5	0,75
11Р	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:			15,16	15,87	64,56	461,67	0,19	1,33	0,	168,43	244,01	49,66	3,87

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	Са	Р	Mg	Fe
309	Макаронные изделия	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	-	-	12,1	37,6	8,14	0,81
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
11Р	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			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		5,84	46	33	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			9,59	11,82	103,43	508,86	0,19	9,66	0,	46,3	121,18	63,34	2,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,18	23,64	206,86	1017,72	0,38	19,32	0,	92,6	279,96	134,82	5,01