

МУ «Отдел образования Шалинского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 9 «Возрождение» с. Сержень-Юрт Шалинского муниципального района»
(МБОУ «Гимназия № 9 с. Сержень-Юрт»)

МУ «Шелан муниципальни кӀоштан дешаран дакъа»
Сиржа-Эвлара муниципальни бюджетни юкъара дешаран учреждени
«Гимнази № 9 «Возрождени»
(Сиржа-Эвлара МБЮУ «Гимнази № 9»)

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР
в Курчалеевском районе
А.М. Эдильгириев
« 2020 г.



Меню горячего питания школьников

Директор гимназии
А.М. Эдильгириев
« 2020 г.



с. Сержень-Юрт
2020 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 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		
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,		
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,	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		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0,	156,421	0,	0,	27,692		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углевод ы		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,		
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,		
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27,21	18,18	86,11	657,31	0,187	2,45	0,022	0,	363,285	0,	0,	1,549		

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
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,	0,003	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		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,98	12,84	66,68	505,65	0,24	47,02	0,022	0,	205,445	0,	0,	27,446		

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 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	E	Ca	P	Mg	Fe				
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	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,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,				
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,05	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,	160,973	0,	0,	2,96				

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	289				
309	Отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055				
386	Кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	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,	184,92	0,	0,	0,18				
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			26,56	21,32	97,71	733,59	0,272	23,105	14,6	36,8	356,323	38,7	1,92	1,36				

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
141	Оладьи со сметаной	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	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,125		
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		
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			9,25	11,26	56,44	353,27	0,203	13,786	0,	0,	239,198	0,	0,	13,669		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 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				
69	Каша овсяная на молоке	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,			
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	0,	156,	0,	0,	0,18			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,			
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06			
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,49	4,26	22,45	221,19	0,018	3,982	0,	0,	0,	179,757	0,	0,	1,879			

День: среда

Неделя: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 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		
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		
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18		
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	184,92	0,	0,	0,18		
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			23,58	20,89	89,82	651,17	0,423	8,82	0,	0,	372,035	0,	0,	17,362		

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.				
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
246	Гуляш из говядины	25/80	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2	0,	23,80	117,03	20,27	2,0	0,05				
309	Отварные макароны	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	23,80	13,403	0,	0,	1,055				
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,				
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	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,47	26,36	89,41	746,84	0,219	8,87	0,022	23,80	152,815	20,27	2,0	12,909				

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 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				
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				
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	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	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,11	12,28	86,14	582,84	0,169	8,87	0,022	0,	152,815	0,	0,	12,909				