

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ТУРТЫ-ХУТОР»
(МБОУ «СОШ с. Турты-Хутор»)**

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Чеченской Республике в г.Аргун,
Г.И.Евдокимов
Д.Р.Зсамбаева
« 12 » 10 2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа с. Турты-
Хутор»
Х.Г.Гайтукаев
« 12 » 10 2020г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «СОШ С.ТУРТЫ-ХУТОР», ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

День: День 1
 Возрастная категория:
 Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	0,	0,	137,976	0,	0,	1,772	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	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,	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,	0,	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	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,	0,225	0,	0,	25,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0,	0,	156,421	0,	0,	27,692	

День: День 2
 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	Мг	Fe		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	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,	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,	0,	
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	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,	0,	363,285	0,	0,	1,549	

День: День 3

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				
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	0,	187,	0,	0,	1,526			
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	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,	0,	8,	0,	0,	0,36			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,			
15	Сыр(порцилим)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,			
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	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,	0,	205,445	0,	0,	27,446			

День: День 4

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				
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901			
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	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,	0,	8,	0,	0,	0,36			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,			
15	Сыр(порцилим)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,			
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:			19,05	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,	0,	160,973	0,	0,	2,96			

День: День 5

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Принем 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	Мг	Fe		
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:			13,56	15,6	82,51	516,59	0,202	11,775	0,	0,	356,323	0,	0,	1,36		

День: День 6

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Принем 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	Мг	Fe		
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	0,037	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 7

Учащиеся 7-10 лет

№ рещ.	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	Мг	Fe				
69	каша овсяная на молоке	200	0,	0,	0,	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,	0,	156,	0,	0,	0,	0,	0,18
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,	0,06
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	0,	0,	13,537	0,	0,	0,	0,	1,639
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,49	4,26	22,45	221,19	0,018	3,982	0,	0,	0,	0,	179,757	0,	0,	0,	0,	1,879

День: День 8

Возра

стная Учащиеся 7-10 лет

категор

№ рещ.	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	Мг	Fe				
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	0,	0,	4,642
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,	0,36
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,	0,18
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	0,	0,	156,	0,	0,	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,	0,	0,	184,92	0,	0,	0,	0,	0,18
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	0,	0,	1,65	0,	0,	0,	0,	12,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			23,58	20,89	89,82	651,17	0,423	8,82	0,	0,	0,	0,	372,035	0,	0,	0,	0,	17,362

День: День 9

№ рещ.	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,	0,	132,945	0,	0,	0,489			
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	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,	0,			
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			
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	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,	0,	152,815	0,	0,	12,909			

День: День 10

№ рещ.	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				
83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	17,78	25,52	27,64	383,5	0,1	0,78	0,	0,	0,	289,	0,	0,	1,28			
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			17,78	25,6	37,96	426,72	0,104	4,381	0,	0,	0,	300,848	0,	0,	1,371			
Химический состав за плановый период			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
			188,15	147,12	682,5	5013,48	2,118	152,206	0,11	0,	2487,1	0,	0,	108,197				