



Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10» г. Грозного
(МБОУ «СОШ № 10» г. Грозного)

Соьлжа-Галин Мэрин дешаран департамент
Муниципальни бюджетни юкъярдешаран хьукмат
«Юккьера юкъярдешаран школа № 10»
(Соьлжа-Галин МБОУХь «№ 10 ЮЮШ»)

УСЛОВАСОВАНО

Руководитель управления
Роспотребнадзора по ЧР
Р.М.Термулаева

«02» 09 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Т.Х.Астамиров

«01» 09 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО

ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

(ЗАВТРАК)



МБОУ "СОШ № 10" г. Грозного
организация

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		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		
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, ккал	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, ккал	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, ккал	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				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
	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, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
70	Каша пшеничная 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	

Управление Государственного
Чувашского университета
СОСТАВЛЯЮ

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		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

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		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

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		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		

Управление Федерального центра
 Целевой программы
 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
70	Каша пшениная 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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		205,81	136,58	813,24	5642,28	2,423	290,315	0,22	0,	#####	0,	0,	69,1