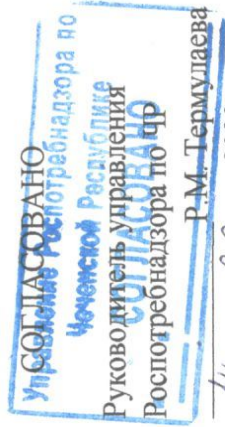




Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10» г. Грозного  
(МБОУ «СОШ № 10» г. Грозного)

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



УТВЕРЖДАЮ



Директор Т.К. Астамиров

« 10 » 09 2020 г.

## МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

МБОУ "СОШ № 10" г. Грозного  
организация

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

№ реч.	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	0,242	1,182	0,0	0,0	137,976	0,0	0,0	1,772	0,0	0,0	0,0
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	0,06	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	0,0	0,0	0,0	0,0	2,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2
144	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	0,036	12,0	0,0	0,0	2,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,95</b>	<b>14,59</b>	<b>85,78</b>	<b>0,341</b>	<b>13,252</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0</b>	<b>158,836</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,392</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>21,392</b>

День: День 2  
Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	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	0,084	1,3	0,0	0,0	132,945	0,0	0,0	0,489	0,0	0,0	0,489
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	0,06	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
126	Компот из сухофруктов	200	0,0	1,04	26,96	0,02	0,8	0,0	0,0	41,14	0,0	0,0	0,68	0,0	0,0	0,68
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	0,04	57,0	0,0	0,0	32,3	0,0	0,0	0,28	0,0	0,0	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,</b>	<b>13,88</b>	<b>98,41</b>	<b>0,207</b>	<b>59,17</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0</b>	<b>215,585</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,809</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,809</b>

День: День 3  
Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	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	0,147	1,95	0,0	0,0	187,0	0,0	0,0	1,526	0,0	0,0	1,526
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06	0,0	0,0	0,06
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	0,06	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,36
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	0,024	5,7	0,0	0,0	21,66	0,0	0,0	2,616	0,0	0,0	2,616
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,66</b>	<b>13,15</b>	<b>72,34</b>	<b>0,234</b>	<b>7,72</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0</b>	<b>226,88</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,562</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,562</b>

День: День 4  
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	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				
35	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9	6,6	20,64	187,04	0,04	0,9	0	0	0	0	106	0	0	0,46		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	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	0	8	0	0	0,36		
137	Чай сладкий с лимон	200	0	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	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	0	0		
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	57	0	0	0	0	32,3	0	0	0,28		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,34</b>	<b>13,21</b>	<b>64,38</b>	<b>491,79</b>	<b>0,143</b>	<b>57,97</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>156,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>		

День: День 5  
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	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>																	
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199	0,085	0	0	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	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	0	0		
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	0	0	8	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	0,06		
144	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0	0	0	0	2,64	0	0	19,2		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,89</b>	<b>11,9</b>	<b>82,35</b>	<b>519,3</b>	<b>0,184</b>	<b>12,07</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>34,263</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20,675</b>		

День: День 6  
 Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	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				
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0	0	0	0	185,86	0	0	0,72		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	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	0	8	0	0	0,36		
126	Компот из сухофруктов	200	0	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	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	0	0		
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0	0	0	0	21,66	0	0	2,616		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,92</b>	<b>14,01</b>	<b>85,56</b>	<b>589,76</b>	<b>0,207</b>	<b>7,47</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>257,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,376</b>		

День: День 7

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
														Энергетическая ценность, ккал			
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	0,242	1,182	0	0	137,976	0	0	1,772				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	0	0	0	0	1,2	0	0	0				
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36				
136	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06				
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	0,024	5,7	0	0	21,66	0	0	2,616				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,82</b>	<b>14,57</b>	<b>85,76</b>	<b>0,329</b>	<b>6,952</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>177,856</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,808</b>				

День: День 8

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
														Энергетическая ценность, ккал			
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	0,297	0	0	0	20,265	0	0	4,642				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	0	0	0	0	1,2	0	0	0				
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0				
136	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36				
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,31</b>	<b>15,38</b>	<b>83,25</b>	<b>0,4</b>	<b>57,07</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>70,785</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,342</b>				

День: День 9

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
														Энергетическая ценность, ккал			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	0	0	0	0	1,2	0	0	0				
136	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36				
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0				
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	0,04	57	0	0	32,3	0	0	0,28				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21</b>	<b>12,84</b>	<b>86,49</b>	<b>0,187</b>	<b>58,37</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>183,465</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,189</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	Мg	Fe				
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,0	0,0	185,86	0,0	0,0	0,72				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,06	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36					
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0					
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0					
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,0	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,0	11,848	0,0	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	0,0	2,616					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,92</b>	<b>13,05</b>	<b>68,92</b>	<b>525,54</b>	<b>0,191</b>	<b>10,271</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0</b>	<b>226,568</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,787</b>				

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
		205,81	136,58	813,24	5642,28	2,423	290,315	0,22	0,0	#####	0,0	0,0