

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕДЕНСКИЙ РАЙОННЫЙ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕНОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ул. Б-Г. Митаева, 2, с. Беноей,
Веденский муниципальный р-н, Чеченская Республика,
инд. 366340, ИНН/КПП: 2003001302/200301001
e-mail: mboubenoy@yandex.ru, тел. 8 965 961 88 59**

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по ЧР
В Курчалоевском районе

А.М.Эдильгириев

« » 08.2020г



УТВЕРЖДАЮ

Директор

25.08.2020г



З.У. Демельханова

Перспективное меню питания школьников по типам довольствующихся

Сезон осенне-зимний

День 1

№ реп.	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	Mg	Fe
	ОБЕД													
103	Суп из чечевицы	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
11	Салат из капусты белокочанной и моркови с растительным маслом	100	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
137	Чай с сахаром	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,99	28,27	105,27	760,2	0,485	61,063	0,	0,	91,	0,	0,	5,608

День 2

№ реп.	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	Mg	Fe
	ОБЕД													
82	Суп с курицей и овощами	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
20	Салат из свеклы	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
137	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб пшеничный	30	0,36	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,75	29,12	98,03	801,	0,42	65,565	0,	0,	126,536	0,	0,	6,777

День3

№ реп.	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	Mg	Fe
	ОБЕД													
37	Каша гречневая со сливочным маслом	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Булочки свежее испеченные	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54

137	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,43	33,16	122,64	838,43	0,73	74,125	0,	0,	210,23	0,	0,	9,35

День 4

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
110	Плов с курицей	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
137	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
11	Салат из капусты с огурцом и растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
148	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,14	30,66	109,16	806,61	0,477	11,5	0,	0,	83,55	0,	0,	6,712

День 5

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
82	Каша рисовая с молоком	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
134	Булочки свежееиспеченные	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
137	Чай сладкий	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,39	30,44	107,84	798,4	0,322	32,526	0,	0,	112,091	0,	0,	5,993

День 6

№ реп.	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	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
47	Суп овощной с курицей	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	8,475	0,	0,	81,3	0,	0,	2,625
12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
138	Какао горячее	200	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
148	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,39	33,78	113,65	791,61	0,532	57,475	0,	0,	173,59	0,	0,	9,945

День 7

№ реп.	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	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
67	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
11	Салат из капусты и моркови	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Печенье сладкое	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
136	Чай с сахаром и молоком	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,23	31,6	115,31	837,49	0,467	40,51	0,	0,	102,55	0,	0,	9,112

День 8

№ реп.	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	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
103	Суп фасолевый с овощами	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825

11	Салат из капусты белокочанной, огурцов с растительным маслом													
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,25	28,19	109,99	777,08	0,481	57,462	0,	0,	88,172	0,	0,	5,577

День 9

№ 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	Mg	Fe
	ОБЕД													
312	Каша из манной крупы со сливочным маслом	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2
134	Булочки свежееиспеченные	60	1,08	0,55	4,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
138	Какао горячее	200	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
148	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,15	31,65	120,01	763,38	0,7	34,915	0,	0,	196,65	0,	0,	6,67

День 10

№ 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	Mg	Fe
	ОБЕД													
98	Каша из пшениной крупы со сливочным маслом	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
137	Чай сладкий с молоком	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,83	29,38	93,64	786,84	0,424	63,541	0,	0,	115,964	0,	0,	6,283
	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	Mg, мг	Fe, мг

		269,81	306,25	1095,54	7961,04	5,038	498,4	0,	0,		0,	0,	72,027
--	--	--------	--------	---------	---------	-------	-------	----	----	--	----	----	--------

День 11

№ реп.	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	Mg	Fe
	ОБЕД													
36	Суп фасолевый с картошкой	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
12	Салат из капусты с огурцом и растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
148	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,14	30,66	109,16	806,61	0,477	11,5	0,	0,	83,55	0,	0,	6,712

День 12

№ реп.	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	Mg	Fe
	ОБЕД													
36	Суп из чечевицы с картошкой	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
11	Салат из капусты и моркови	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Булочки свежеепеченные	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
136	Чай с сахаром и молоком	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,23	31,6	115,31	837,49	0,467	40,51	0,	0,	102,55	0,	0,	9,112