

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ЭНГЕНОЙ»

(МБОУ «СОШ С.ЭНГЕНОЙ»)

МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТАН ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ

«ЭНГИНАРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ЮКЪАРА ШКОЛА»

(МБОУ «ЭНГИНАРА ЮЮШ»)

366236, Чеченская Республика, Ножай-Юртовский район, с.Энгеной, ул. А-Х Кадырова, 42
366236, Нохчийн Республика, Ножин-Юртан кIошт, Энгинанюртан, А-Х. Кадыровн урам, 42
e-mail: pugani.1974@mail.ru, сайт <http://:enginoy.edu95.ru>, ИНН2009001524, КПП 200901001, ОГРН 1092032000895

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

По Чеченской Республике в г.Аргун,

Гудемесском и Ножай-Юртовском районах

Л.Р. Эсамбаев



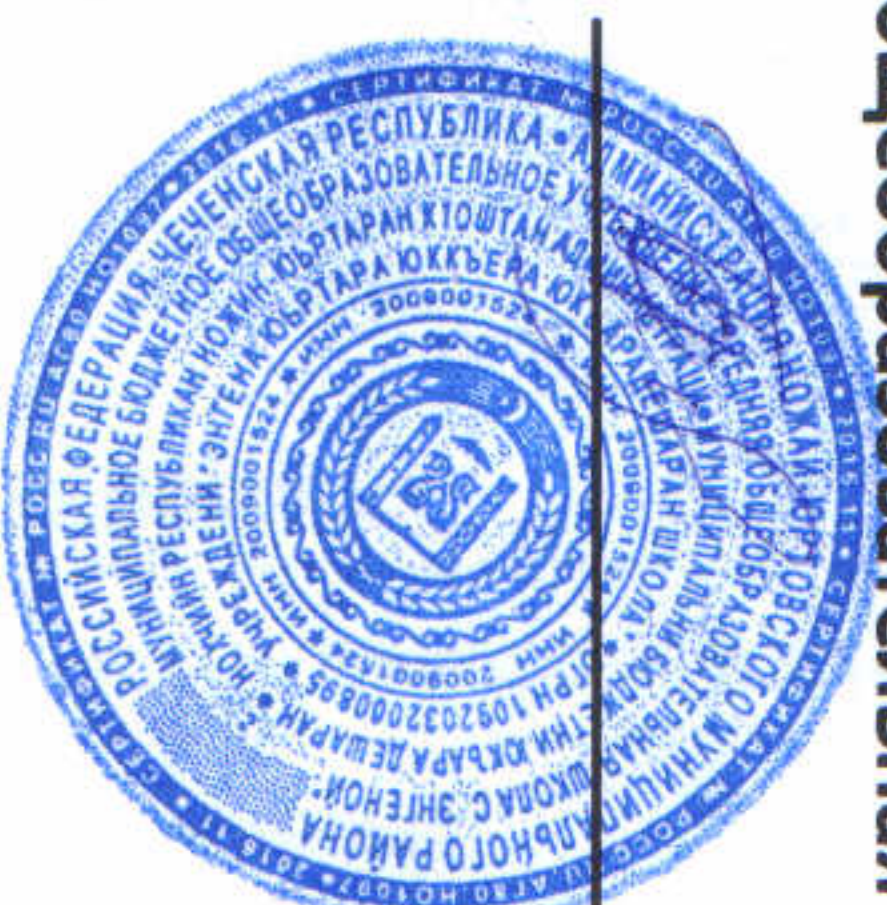
Утверждаю

Директор муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения «Средняя

общеобразовательная школа с.Энгеной»

А.С. Товсултанов



Перспективное меню на 2020-2021 учебный год

МБОУ «СОШ с.Энгеной»

с 1 по 4 классы

Меню завтраков для обучающихся 1-х; 5 - 11х классов
МБОУ «СОШ с. Энгиной»

Название блюда	1 класс	5 - 9 классы
	Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)
1 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	220
Чай <*>	200	200
Сыр (Российский и др.)	15	15
Масло сливочное	10	10
Хлеб <*>	30	30
Итого	455	475
Вторник		
Омлет натуральный	140	160
Морковь тертая с р/м	60	80
Кофейный напиток	200	200
Хлеб <*>	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	430	495
Среда		
Запеканка рисовая	200	220
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	200
Йогурт порционный	125	125
Хлеб <*>	30	30
Итого	555	575
Четверг		
Сырники творожно-морковные с соусом молочным	200/15	220/20

Какао с молоком	200	200
Хлеб <*>	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	455	480
Пятница		
Тефтели рыбные	80	100
Картофельное пюре	150	180
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб <*>	30	30
Итого	460	510
2 НЕДЕЛЯ		
Понедельник		
Каша манная молочная	200	220
Сыр (Российский и др.)	15	15
Чай с лимоном <*>	200/7	200/7
Хлеб <*>	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	462	482
Вторник		
Биточки (мясо или птица)	80	100
Макаронные изделия отварные	150	180
Какао с молоком	200	200
Хлеб <*>	30	30
Масло сливочное	10	10
Итого	470	520
Среда		
Кукуруза консервированная отварная	25	30
Омлет натуральный	140	160
Кофейный напиток	200	200
Хлеб <*>	30	30
Сыр (Российский и др.)	15	15

Итого	410	435
Четверг		
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	220
Чай <*>	200	200
Хлеб <*>	30	30
Масло сливочное	10	10
Сыр (Российский и др.)	15	15
Итого	455	475
Пятница		
Тефтели (мясо или птица)	80	100
Каша гречневая рассыпчатая	150	180
Овощи свежие в нарезке	60	80
Сок фруктовый	200	200
Хлеб <*>	30	30
Итого	520	590

Меню для учащихся 1-4 классов МБОУ «СОШ с. ЭНГИНОЙ»

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

№ 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,	0,	1,772	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,	
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	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,	9,02	0,	0,	0,	0,06	
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	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,	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	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,	0,489	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,	
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	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,	221,14	0,	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,	0,	1,549	

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,	1,52	
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(порциями)	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,	27,4	
															46	

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	углевод		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,	0,90	
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(порциями)	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,	1,63	
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: 5
Учащиеся 7-10 лет

статья
категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,05		
386	кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,12		
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

Возрастная
категория:
Учащиеся 7-10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
141	Оладьи с яблоками	100	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	1,81	0,	0,	75,7	0,	0,	1,45		
386	кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,12		
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	1		
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,	13,6		

День: День 7

Возрастная
категория:
Учащиеся 7-10 лет

рия:

№ 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 овсяная на молоке	200	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,	0,18
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	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,	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,	0,	13,537	0,	0,	1,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,49	4,26	22,45	221,19	0,018	3,982	0,	0,	0,	0,	179,757	0,	0,	1,879

День: День 8

Возра

стная категория

рия:

№ 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,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,64
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
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	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,	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,	0,	0,	1,65	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,	17,362

День: День 9

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		
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,	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,			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,			
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06		
144	Яблоко	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		

День: 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	Мg	Fe		
83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	17,78	25,52	27,64	383,5	0,1	0,78	0,	0,	289,	0,	0,	1,280,09		
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			17,78	25,6	37,96	426,72	0,104	4,381	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		