

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ. ГЕНЕРАЛА АХМАДА РАМЗИ С. АЛХАН» НОЖАЙ-ЮРТОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

(МБОУ «ООШ ИМ. ГЕНЕРАЛА АХМАДА РАМЗИ С. АЛХАН»)  
МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТАН ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ  
«АЛХАН ЮЪРТАН КОЪРТА ЮКЪАРАДЕШАРАН ИНАРЛАН АХМАД РАМЗИН ЦАРАХ ШКОЛА»  
(МБОУ «АЛХАН ЮЪРТАН КОЪРТА ЮШ»)

366237, Чеченская Республика, Ножай-Юртковский район, с. Алхан, ул. А.А.Калдырова, 45  
366237, Ноччийн Республика, Нажийн-Юртан кӀонт, Алхан юьртан, А.А.Калдырова урам, 45  
Email: mlilana.yagayeva@mail.ru, ИНН 2009001683, КПП 2009001001, ОГРН 1092032001654, телефон +79288932630

СОГЛАСОВАНО



Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
по Чеченской Республике в г. Аргун,  
Гудермесском и Ножай-Юрттовском районах  
Л.Р. Эсамбиева  
августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения «Основная  
образовательная школа им. генерала Ахмада Рамзи с.Алхан»



Т.В. Гойтемирова

Перспективное меню на 2020-2021 учебный год

МБОУ «ООШ им. генерала Ахмада Рамзи с.Алхан»

## МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

### День 1

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,	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,	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
15	Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0,	35	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	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
1451	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>23,14</b>	<b>14,26</b>	<b>80,1</b>	<b>583,99</b>	<b>0,335</b>	<b>46,252</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>156,421</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>27,692</b>

### День 2

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	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,	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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35	0,003	0,07	0,022	0,	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,	0,	221,14	0,	0,	0,7
	<b>Итого за день</b>	<b>480</b>	<b>27,21</b>	<b>18,18</b>	<b>86,11</b>	<b>657,31</b>	<b>0,187</b>	<b>2,45</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>363,285</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,549</b>	



День 5

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ Ред.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
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,
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>17,56</b>	<b>19,23</b>	<b>87,51</b>	<b>591,39</b>	<b>0,202</b>	<b>11,775</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>357,523</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>

День 6

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ Ред.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая с маслом	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
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,	0,3
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,
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>19,05</b>	<b>11,95</b>	<b>74,29</b>	<b>514,75</b>	<b>0,237</b>	<b>4,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>160,973</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,96</b>

День 7

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ Реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
69	Каша овсяная на молоке	200	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,	0,18
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>12,49</b>	<b>4,26</b>	<b>22,45</b>	<b>221,19</b>	<b>0,018</b>	<b>3,982</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>179,757</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,879</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,879</b>

День 8

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет

№ Реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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,	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,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	0,	8,	0,	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,	0,18
129	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	0,	0,	184,92	0,	0,	0,	0,18
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	<b>Итого за день</b>	<b>490</b>	<b>23,58</b>	<b>20,89</b>	<b>89,82</b>	<b>651,17</b>	<b>0,423</b>	<b>8,82</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>372,035</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>17,362</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>17,362</b>

