

МУ «Управление образования Ножай-Юртовского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С.ОСИ-ЮРТ»
(МБОУ «ООШ С.ОСИ-ЮРТ»)

.А.А. Кадырова ул., 17 А, с. Осси-Юрт, Ножай-Юртовский муниципальный район, ЧР, 366237
тел.: 8(938)898-54-30; e-mail: mbou_oosh_osiyurt@mail.ru
<http://www.osiyurt.edu95.ru> ОКПО 63422156, ОГРН 1092032001797, ИНН/КПП 2009001813/200901001

МУ «Нажи-Юьртан муниципальни Кюштан дешаран урхалла»
Муниципальни бюджетни юкьардешаран учреждени
«ОБСИ-ЮБРТАРА КОБРТА ИШКОЛ»
(МБЮУ «ОБСИ-ЮБРТАРА КИ »)

А.А. Кадыровн ур., 12, Обси-Юрт ю., Нажи-Юьртан муниципальни Кюшт, НР, 366237
тел.: 8(938)898-54-30; e-mail: mbou_oosh_osiyurt@mail.ru
<http://www.osiyurt.edu95.ru> ОКПО 63422156, ОГРН 1092032001797, ИНН/КПП 2009001813/200901001

Согласовано

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Чеченской Республике в г.Аргун, Гудермеском и
Ножай-Юртовском районах



_____ / Л.Р. Эсамбаева /

« _____ » августа 2020 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «ООШ с.Оси-Юрт»



_____ / Пашаев Н.Ш. /

« _____ » августа 2020 г.

Перспективное меню на 2020-2021 МБОУ «ООШ с.Оси-Юрт»

Директор



Утверждаю
Н.Ш.Пашаев

МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкаянаименование блюда	200	11 32	8 36	37 98	287 84	0 2 42	1 18 2	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
147	Хлеб пшеничный	40	0 24	3 04	20 92	94	0 0 6	0	0	0	8	0	0	0 36
15	Сыр(порциями)	10	2 66	2 63	0	35	0 0 03	0 07	0 02 2	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
145	Апельсины	75	0 67	0 15	6 08	32 25	0 0 3	45	0	0	0 22 5	0	0	25 5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23 14	14 26	80 1	583 99	0 3 35	46 2 52	0 02 2	0	156 421	0	0	27 69 2
День:	День 2													
Возрастная категория:	Учащиеся 7-10 лет													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9 66	6 23	42 75	283 69	0 0 84	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
147	Хлеб пшеничный	40	0 24	3 04	20 92	94	0 0 6	0	0	0	8	0	0	0 36
15	Сыр(порциями)	10	2 66	2 63	0	35	0 0 03	0 07	0 02 2	0	0	0	0	0
137	Чай сладкий с лимоном	200	0	0 08	10 32	43 22	0 0 04	3 60 1	0	0	11 8 48	0	0	0 091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20 81	12 06	74 07	530 71	0 1 51	4 97 1	0 02 2	0	153 993	0	0	0 94
	День: День 3													
	Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9 16	6 94	24 56	209 5	0 1 47	1 95	0	0	187	0	0	1 526
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 0 6	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 0 03	0 07	0 02 2	0	0	0	0	0
145	Апельсины	75	0 67	0 15	6 08	32 25	0 0 3	45	0	0	0 22 5	0	0	25 5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20 98	12 84	66 68	505 65	0 2 4	47 0 2	0 02 2	0	205 445	0	0	27 44 6
	День:	День 4												
	Возрастная категория:	Учащиеся 7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	7 68	5 92	30 92	217 36	0 1 6	1 23 8	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 0 6	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 0 03	0 07	0 02 2	0	0	0	0	0
154	Груши	75	0 22	0 28	7 33	33 49	0 0 14	3 56 2	0	0	13 5 37	0	0	1 639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19 05	11 95	74 29	514 75	0 2 37	4 87	0 02 2	0	160 973	0	0	2 96
	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
309	отварные макароны с маслом	150	4 26	5 67	34 55	199	0 0 85	0	0	0	13 4 03	0	0	1 055
386	кефир 3,2%	125	4	3 63	5	73 75	0 0 37	0 87 5	0	0	150	0	0	0 125
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4 8	4 8	21 96	147 84	0 0 4	0 9	0	0	184 92	0	0	0 18
156	Бананы	100	0 5	1 5	21	96	0 0 4	10	0	0	8	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13 56	15 6	82 51	516 59	0 2 02	11 7 75	0	0	356 323	0	0	1 36
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
141	Оладьи с яблоками	100	4 95	7 25	33 77	201 05	0 1 4	1 81	0	0	75 7	0	0	1 453
386	кефир 3,2%	125	4	3 63	5	73 75	0 0 37	0 87 5	0	0	150	0	0	0 125

130	Кофейный напиток на молоке	200	5 04	4 58	21 5	145 34	0 1 2	7 36	0	0	190 62	0	0	0 14
144	Яблоки	75	0 3	0 3	7 35	35 25	0 0 22	7 5	0	0	1 65	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14 29	15 76	67 62	455 39	0 3 19	17 5 45	0	0	417 97	0	0	13 71 8
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10 42	6 76	25 86	224 94	0 1 0 0	0 9	0	0	185 86	0	0	0 72
29	Сыр порционный	15	4 02	3 9	0	52 8	0 4	0 42	0	0	156	0	0	0 18
149	Масло сливочное	10	8 25	0 08	0 08	74 8	0	0	0	0	1 2	0	0	0
382	какао с молоком	200	3 2	2 9	24 66	139 8	0 0 4	1 3	0	0	125 56	0	0	0 16
154	Груши	75	0 22	0 28	7 33	33 49	0 0 14	3 56 2	0	0	13 5 37	0	0	1 639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26 11	13 92	57 93	525 83	0 1 58	6 18 2	0	0	482 157	0	0	2 699
День:	День 8													
Возрастная категория:	Учащиеся 7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			

						ценность, ккал								
			жиры	белки	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5 97	8 77	39 51	246 48	0 2 97	0	0	0	20 2 65	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
147	Хлеб пшеничный	40	0 24	3 04	20 92	94	0 0 6	0	0	0	8	0	0	0 36
29	Сыр порционный	15	4 02	3 9	0	52 8	0 0 04	0 42	0	0	156	0	0	0 18
144	Яблоки	75	0 3	0 3	7 35	35 25	0 0 22	7 5	0	0	1 65	0	0	12
136	Чай с сахаром	200	0	0	15 04	60 1	0	0	0	0	9 02	0	0	0 06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18 78	16 09	82 9	563 43	0 3 83	7 92	0	0	196 135	0	0	17 24 2
День:	День 9													
Возрастная категория:	Учащиеся 7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9 66	6 23	42 75	283 69	0 0 84	1 3	0	0	132 945	0	0	0 489
147	Хлеб пшеничный	40	0 24	3 04	20 92	94	0 0 6	0	0	0	8	0	0	0 36
15	Сыр(порциями)	10	2 66	2 63	0	35	0 0 03	0 07	0 02 2	0	0	0	0	0

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
144	Яблоки	75	0 3	0 3	7 35	35 25	0 0	7 5	0	0	1 65	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21 11	12 28	86 14	582 84	0 1	8 87	0 02	2	0	152	0	12 90
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	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
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 28
147	Хлеб пшеничный	40	0 24	3 04	20 92	94	0 0	6	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
137	Чай сладкий с лимоном	200	0	0 08	10 32	43 22	0 0	3 60	0 4	1	0	0	11 8	0 091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26 27	28 72	58 96	595 52	0 1	4 38	64	1	0	0	310	1 731

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
	204 1	153 48	731 2	5374 7	2 3	159 786	0 11	0	2592 28	0	0	108 6 97