



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ г. ГРОЗНОГО**  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 п. ГИКАЛО» г. ГРОЗНОГО  
(МБОУ «СОШ № 1 п. ГИКАЛО» г. Грозного)

**СОБЛЖА-ГИАЛИН МЭРИН ДЕШАРАН ДЕПАРТАМЕНТ**  
СОБЛЖА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРДЕШАРАН  
ХЪУКМАТ «ГИКАЛО ПОСЕЛКАН № 1 ЙОЛУ ЮКЪЕРА ЮКЪАРДЕШАРАН ШКОЛА»  
(Соблжа-Галин МБЮХь «ГИКАЛО ПОСЕЛКАН № 1 ЙОЛУ ЮЮШ»)



СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления  
Роспотребнадзора по ЧР  
*[Signature]* Р.М. Термулаева  
«24» *[Signature]* 2020 Г.

Директор *[Signature]* Р.Ш. Гелаева

«24» *[Signature]* 2020 г.

Меню горячего питания школьников

День: День 1  
 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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,	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,	0,06	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,
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	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</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>27,69</b>

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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
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,	0,06	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,
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</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>1,549</b>

День: 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

					углевод ы	ценност ь, ккал								
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	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,	0,06	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,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,98</b>	<b>12,84</b>	<b>66,68</b>	<b>505,65</b>	<b>0,24</b>	<b>47,02</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>205,445</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>27,446</b>

День: День 4

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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,	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,	0,36
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,	0,003	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>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: День 5

Возра  
стная  
катег  
ория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		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

386	кефир 3,2% Кофейный напиток из	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,125
129	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>13,56</b>	<b>15,6</b>	<b>82,51</b>	<b>516,59</b>	<b>0,202</b>	<b>11,775</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>356,323</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,36</b>
-----------------------	--	--	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	-----------	-----------	----------------	-----------	-----------	-------------

**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	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,	1,453
386	кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,125
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>9,25</b>	<b>11,26</b>	<b>56,44</b>	<b>353,27</b>	<b>0,203</b>	<b>13,786</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>239,198</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>13,669</b>

**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
69	каша овсяная на молоке	200	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,	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,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	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,	13,537	0,	0,	1,639
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</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>

**День:** День 8

**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
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	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,	0,06	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,	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,	184,92	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,	12,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</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>17,36</b>

**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	Mg	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,	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,
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	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,11</b>	<b>12,28</b>	<b>86,14</b>	<b>582,84</b>	<b>0,169</b>	<b>8,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>152,815</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9</b>

**День:** День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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,	1,28
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,78</b>	<b>25,6</b>	<b>37,96</b>	<b>426,72</b>	<b>0,104</b>	<b>4,381</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>300,848</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,371</b>
	<b>Химический состав за плановый период</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углевод ы, г</b>	<b>Калори йность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>188,15</b>	<b>147,12</b>	<b>682,5</b>	<b>5013,48</b>	<b>2,118</b>	<b>152,206</b>	<b>0,11</b>	<b>0,</b>	<b>2487,1</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>108,1 97</b>