

МУ «Управление образования Ножки-Юртского муниципального района»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ГОРДАЛИ»  
(МБОУ «СОШ с. Гордали»)

МУ «Ножки-Юрт» муниципальный кластер детских учреждений

Муниципальный бюджетный южнороссийский учрежден

«ГОРДАЛИ ЮБТАН ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»

(МБОУ «Гордали юбтан юккье»)

36634, Чеченская Республика, Ножки-Юртский район, с. Гордали, Школа № 1

166314, Ножки-Юртский район, Ножки-Юртский пос.п., Гордали, Школьный уяз. 1

E-mail: [gorдали1985@mail.ru](mailto:gorдали1985@mail.ru), сайт: <http://www.gorдали.edu5.ru>, ИНН 2009001771, КПП 200901091, ОГРН 1067012801742, тел: +7(918)970763

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
по Чеченской Республике и г.Арун,  
Гудергесевом и Ножки-Юртском районах  
*М.А. Мухомедов* Д.Р. Зембиева  
2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа с.Гордали»  
*М.А. Мухомедов* Д.Р. Аюбова  
2020 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
МБОУ «СОШ С.ГАНСОЛЧУ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

День: День 1  
 Возрастная категория:  
 Обучающиеся 7-10 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергет. ценность, ккал	Витамини, мг							Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,88	267,84	0,242	1,182	0,	0,	0,	137,976	0,	0,	1,772				
148	Масло сливочное	10	8,25	0,06	0,06	74,8	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,	8,	0,	0,	0,36				
15	Сыр(порцики)	10	2,66	2,83	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,	0,	9,02	0,	0,	0,06				
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	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>27,652</b>					

День: День 2  
 Обучающиеся 7-10 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетич. ценность, ккал	Витамини, мг							Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,86	6,23	42,75	293,69	0,094	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,	0,	0,	0,	0,36					
15	Сыр(порцики)	10	2,66	2,83	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,					
120	Каро-ветлок на молоке	200	6,4	6,2	22,38	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>2,46</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  
Обучающиеся 7-10 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,58	209,5	0,147	1,95	0,	0,	0,	197,	0,	0,	1,526			
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,	9,	0,	0,	0,36			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,06	0,08	74,9	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,			
15	Сыр(порезки)	10	2,86	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	25,5			
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,06	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,98</b>	<b>12,94</b>	<b>66,88</b>	<b>505,65</b>	<b>0,24</b>	<b>47,02</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>206,445</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>27,446</b>			

День: День 4  
Обучающиеся 7-10 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		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,	0,901			
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,	9,	0,	0,	0,36			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,9	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,			
15	Сыр(порезки)	10	2,86	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	1,639			
154	Гречи	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	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>614,75</b>	<b>0,237</b>	<b>4,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>160,973</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,98</b>			



День: День 5  
Обучающиеся 7-10 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витаминь, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
309	отварные макаронь с мясом	150	4,28	5,67	34,55	180,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055		
398	варен 3,2%	125	4,	3,83	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	190,	0,	0,	0,125		
129	Кофеинь напиток из черсмья с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	184,92	0,	0,	0,18		
156	Ев-ль	100	0,5	1,5	21,	88,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,66</b>	<b>15,8</b>	<b>82,51</b>	<b>616,69</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>1,26</b>		

День: День 6  
Обучающиеся 7-10 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витаминь, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
141	Омлет с яблоками	100	4,95	7,25	33,77	201,06	0,14	1,81	0,	0,	75,7	0,	0,	1,453		
388	варен 3,2%	125	4,	3,83	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	190,	0,	0,	0,125		
137	Чай сладкий с лимон	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,801	0,	0,	41,848	0,	0,	0,091		
144	Сдлоси	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>333,27</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 7

Обучающиеся 7-10 лет

№ реч.	Приним пища, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини, мг							Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
89	каша овсяная на молоке	200	0,	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,	166,	0,	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,	0,08
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	16,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,	0,08
164	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,862	0,	0,	0,	0,	13,537	0,	0,	0,	0,	1,639
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,49	4,28	22,46	221,19	0,016	3,862	0,	0,	0,	0,	179,757	0,	0,	0,	0,	1,879

День 8

Обучающиеся 7-10 лет

№ реч.	Приним пища, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини, мг					Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
67	каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	9,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	0,	0,	4,942
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	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,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	62,8	0,004	0,42	0,	0,	0,	0,	166,	0,	0,	0,	0,	0,18
129	Кофейный напиток из шиповника с молоком	200	4,8	4,6	21,96	147,94	0,04	0,9	0,	0,	0,	0,	164,32	0,	0,	0,	0,	0,18
144	Рисовый	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	0,	0,	1,65	0,	0,	0,	0,	12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			23,58	20,69	89,82	661,17	0,423	8,82	0,	0,	0,	0,	372,035	0,	0,	0,	0,	17,382

День: День 9

№ рец.	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг							Минеральный состав, мг						
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	Cl	Ca	P	Mg
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	253,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,488						
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,08	0	0	0	8	0	0	0,36						
15	Сыр(порезанный)	10	2,98	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0						
148	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,06	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	Рйолон	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,85	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>182,815</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,909</b>						

День: День 10

Обучающиеся 7-10 лет

№ рец.	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг							Минеральный состав, мг						
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	Cl	Ca	P	Mg
83	Пудинг творожный с яблоком запеченный	200	17,78	26,52	27,84	383,5	0,1	0,78	0	0	269	0	0	1,28						
137	Чай сладкий с лимонном	200	0	0,06	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>26,58</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>						
	Химический состав за плановый период			<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийн ость, ккал</b>	<b>B1, мг</b>	<b>C, мг</b>	<b>A, мг</b>	<b>E, мг</b>	<b>Ca, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>					
				<b>188,16</b>	<b>147,12</b>	<b>682,5</b>	<b>8013,48</b>	<b>2,118</b>	<b>182,20</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>2487,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>188,18</b>					