**Понедельник (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 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 | 0,4 | 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, |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **21,11** | **12,28** | **86,14** | **582,84** | **0,169** | **8,87** | **0,022** | **0,** | **152,815** | **0,** | **0,** | **12,909** |

**II-СМЕНА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 | Мясной суп с картофелем и рисом | 200 | 8,4 | 5,8 | 23,4 | 176 | 0,07 | 4,86 | 23,6 | 46,18 | 19,04 | 0,8 |   |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0,4 | 15,4 | 60,1 |   | 0,27 |   | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 144 | Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52, | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0 | 12 |
| 46 | Закуска из капусты с горохом (сезон) | 100 | 0,09 | 4,08 | 1,48 | 72,08 | 0,026 | 13,49 |   | 26,78 | 23,47 | 12,8 | 0,78 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **11,99** | **10,85** | **71,21** | **456,98** | **0,158** | **26,12** | **23,6** | **97,41** | **99,44** | **38,53** | **15,35** |

**Вторник (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 10,42 | 6,76 | 25,86 | 224,94 | 0,1 | 0,9 | 0, | 0, | 185,86 | 0, | 0, | 0,72 |
| 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 | 0,4 | 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 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **22,64** | **12,66** | **67,98** | **521,09** | **0,193** | **45,97** | **0,022** | **0,** | **204,305** | **0,** | **0,** | **26,64** |

**II-СМЕНА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Куриная грудка тушеная | 100 | 19 | 1,5 | 1,2 | 93,9 | 0,04 | 8,54 |   | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| 204 | Макароны отварные | 150 | 10,64 | 12,24 | 29 | 225,72 | 0,08 | 0,24 | 113,7 | 285,68 | 181,87 | 18,28 | 1,11 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0,4 | 15,4 | 60,1 |   | 0,27 |   | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 45 | Закуска из капусты с морковью | 80 | 1,064 | 4,86 | 6,82 | 48,32 | 0,02 | 19,54 | - | 34,4 | 22,65 | 12,8 | 0,42 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **370,** | **33,944** | **19,4** | **71,94** | **524,84** | **0,18** | **28,59** | **113,7** | **382,66** | **305,13** | **76,91** | **5,08** |

**Среда (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 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, |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,4 | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **20,81** | **12,06** | **74,07** | **530,71** | **0,151** | **4,971** | **0,022** | **0,** | **153,993** | **0,** | **0,** | **0,94** |

**II-СМЕНА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Суп куриный с рисом и картофелем | 200 | 5,4 | 4 | 7 | 84,4 | 0,04 | 8,54 |   | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 46 | Закуска из капусты с горохом (сезон) | 100 | 0,09 | 4,08 | 1,48 | 72,08 | 0,026 | 13,49 |   | 26,78 | 23,47 | 12,8 | 0,78 |
| 338 | Апельсины | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43, | 0,03 | 45, | 0 | 0,225 | 0 | 0 | 2,25 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 |   | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **13,41** | **9,35** | **62,1** | **421,39** | **0,156** | **68,36** | **0,** | **209,315** | **213,06** | **72,46** | **6,45** |

**Четверг (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |   |   |   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 204 | Макароны с сыром | 200/20 | 14,18 | 16,32 | 38,7 | 300,96 | 0,08 | 0,24 | 113,7 | 0 | 258,68 | 181,87 | 18,28 | 1,11 |
| 243 | Сосиска отварная | 80 | 4,7 | 7,5 | 0,4 | 87,9 | 0,09 | - | - | 0 | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 0 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,4 | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **22,52** | **24,3** | **68,94** | **528,88** | **0,214** | **3,841** | **113,7** | **0,** | **298,228** | **297,67** | **41,48** | **2,541** |

**II-СМЕНА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп чечевичный с говядиной | 267 | 10,7 | 7,4 | 9,6 | 148,1 | 0,18 | 4,66 | 113,7 | 34,14 | 72,48 | 28,46 | 1,64 |
| 23 | Салат из свежей капусты, моркови и перца | 100 | 1,5 | 6,3 | 4,9 | 81,9 | 0,03 | 14,44 |   | 14,19 | 25,47 | 13,96 | 0,66 |
| 144 | Яблоки | 100 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52, | 0,022 | 7,5 | 0, | 1,65 | 0, | 0 | 12 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,4 | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 11,848 | 0, | 0,34 | 0,06 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **16,1** | **14,35** | **55,75** | **422,02** | **0,276** | **30,201** | **113,7** | **71,028** | **132,75** | **55,96** | **14,8** |

**Пятница (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 83 | плов сладкий с изюмом | 200 | 7,8 | 3,4 | 27,64 | 295,8 | 9,1 | 0,78 | 0, | 0, | 289, | 0, | 0, | 1,28 |
| 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, |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,4 | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **16,69** | **6,6** | **58,96** | **507,82** | **9,164** | **4,381** | **0,** | **0,** | **310,048** | **0,** | **0,** | **1,731** |

**II-СМЕНА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 | Мясной суп с картофелем и рисом | 200 | 8,4 | 5,8 | 23,4 | 176 | 0,07 | 4,86 | 23,6 | 46,18 | 19,04 | 0,8 |   |
| 27 | Капуста тушеная с рисом | 100 | 2,1 | 5,3 | 12,9 | 106,8 | 0,04 | 43,8 |   | 18,16 | 17,83 | 12,5 | 0,62 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 |   | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **17,52** | **12,17** | **81,82** | **504,71** | **0,17** | **49,99** | **23,6** | **206,87** | **182,78** | **52,06** | **3,06** |

**Суббота (вторая неделя)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 70 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 10,42 | 6,76 | 25,86 | 224,94 | 0,1 | 0,9 | 0, | 0, | 185,86 | 0, | 0, | 0,72 |
| 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, |
| 382 | какао с молоком | 200 | 3,2 | 2,9 | 24,66 | 139,8 | 0,04 | 1,3 | 0, | 0, | 125,56 | 0, | 0, | 0,16 |
| 156 | Бананы | 100 | 0,5 | 1,5 | 21, | 96, | 0,04 | 10, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0, |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **26,11** | **13,92** | **57,93** | **525,83** | **0,158** | **6,182** | **0,** | **0,** | **482,157** | **0,** | **0,** | **2,699** |

**II-СМЕНА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 0,42 | 13,22 | 118,6 | 0,18 | 4,66 |   | 34,14 | 72,48 | 28,46 | 1,64 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 0,04 |   |   | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 45 | Закуска из капусты с морковью | 100 | 1,5 | 1,7 | 7,2 | 50,2 | 0,02 | 19,54 | - | 34,4 | 22,65 | 12,8 | 0,42 |
| 156 | Бананы | 100 | 0,5 | 1,5 | 21, | 96, | 0,04 | 10, | 0 | 3,2 | 32,85 | 11 | 0,42 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 | 0,02 | 1,33 |   | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **13,41** | **4,69** | **86,94** | **486,71** | **0,3** | **35,53** | **0,** | **214,27** | **273,89** | **91,02** | **4,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  |  |  |
|  **«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 с.СЕРЖЕНЬ-ЮРТ**  |  |  |  |  |
|  **ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»** |  |  |  |  |
|  **(МБОУ «СОШ №2 с.Сержень-Юрт**  |  |  |  |  |  |  |
|  **МУ «ШЕЛАН МУНИЦИПАЛЬНИ КIОШТАН ДЕШАРАН УРХАЛЛА»** |  |  |  |  |
|  **ШЕЛА-ГIАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРАДЕШАРАН УЧРЕЖДЕНИ** |  |  |
|  **«ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА № 6»** |  |  |  |  |  |
|  **(СИРЖА-ЭВЛАРА МБЮУ «ЮЮШ № 2»)** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ |  |
| Начальник территориального отдела Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.У.Гайтамиров |  |
| Управления Роспотребнадзора РФ по ЧР « » \_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |  |
| в Курчалоевском районе  |  |  |  |  |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М. Эдильгириев |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Меню горячего питания школьников** |  |  |  |  |
|  | **на каждый день** **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**  |  |  |  |  |