

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

МУ «Нажин-Юртан муниципальни кӀоштан дешаран урхалла»
Муниципальни бюджетни юкъяра дешаран учреждени
«БИЛТАРА ЮРТАН КОБЪРТА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБЮУ «Билтара юртан КЮШ»)

СОГЛАСОВАНО

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

Л.Р. Эсамбаева
августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Основная
общеобразовательная школа с. Бильты»

А.К. Сетиханов
августа 2020 г.



Перспективное меню на 2020 – 2021 учебный год
МБОУ «ООШ с. Бильты»

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

№ рсч.	Присем 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 из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	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,	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(порциями)	10	2,66	2,63	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22,47	14,11	74,02	551,74	0,305	1,252	0,022	0,	0,	156,196	0,	0,	2,192	

День: День 2
 Возрастная
 категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рсч.	Присем 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,	0,	132,945	0,	0,	0,489	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	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(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	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,	0,	153,993	0,	0,	0,94	

День: День 3
 Возрастная
 категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рсч.	Присем 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				
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	0,	187,	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,	8,	0,	0,	0,36			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	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,	0,			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,31	12,69	60,6	473,4	0,21	2,02	0,022	0,	0,	205,22	0,	0,	1,946			

День: День 4

Возрастная
категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Присм 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				
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,				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,83	11,67	66,96	481,26	0,223	1,308	0,022	0,	147,436	0,	0,	1,321				

День: День 5

Возрастная
категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Присм 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				
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%	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,				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13,56	15,6	82,51	516,59	0,202	11,775	0,	0,	356,323	0,	0,	1,36				

День: День 6

Возрастная
категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рсц.	Присм 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															
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		
386	кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,125		
130	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	7,36	0,	0,	190,62	0,	0,	0,14		
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:		19,	14,74	76,6	538,03	0,263	17,035	0,	0,	475,15	0,	0,	12,754		

День: День 7

Возрастная Учасия 7-10 лет
Категория:

№ рп.	Прим 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															
70	Каша пшеница молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	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,	0,	156,	0,	0,	0,18	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	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,	0,	125,56	0,	0,	0,16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,89	13,64	50,6	492,34	0,144	2,62	0,	0,	0,	468,62	0,	0,	1,06	

День: День 8

Возрастная Учасия 7-10 лет
Категория:

№ рп.	Прим 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															
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	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,	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	
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	0,	156,	0,	0,	0,18	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,48	15,79	75,55	528,18	0,361	0,42	0,	0,	0,	194,485	0,	0,	5,242	

День: День 9

Возрастная Учасия 7-10 лет
Категория:

№ рп.	Прим 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															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489	
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	
15	Сыр(порционный)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	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	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,86	11,98	90,77	547,59	0,147	1,37	0,022	0,	0,	151,165	0,	0,	0,909	

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рсч.	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
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	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,15	9,43	74,07	495,71	0,148	4,901	0,	0,	153,993	0,	0,	0,94
Химический состав за плановый период														
	Жиры, г	190,36	Белки, г	275,76	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
							2,154	47,672	0,	0,	2462,583	0,	0,	28,664