

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» г. ГРОЗНОГО

СОГЛАСОВАНО

Управлением Роспотребнадзора

по Чеченской Республике

« 2 » 11 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №14»

Т.Р.Саралтева

« 2 » 11 20 20 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» г. ГРОЗНОГО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 2 » 11 2020 г.

Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р. Саралиева

« 2 » 11 2020 г.

День 1

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жир ы	белк и	углево ды		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,	137,97 6	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,
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
144	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12,	0,	0,	2,64	0,	0,	19,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,95	14,59	85,78	608,14	0,341	13,25 2	0,022	0,	158,83 6	0,	0,	21,392

СОГЛАСОВАНО

Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 2 » 11 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р.Сиралиева

« 3 » 11 20 20 г.



День 2

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ реп.	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
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,
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	0,	0,	0,68
145	Яблоки	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	57,	0,	0,	32,3	0,	0,	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,	13,88	98,41	635,78	0,207	59,17	0,022	0,	215,585	0,	0,	1,809

СОГЛАСОВАНО

Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 2 » 11 2020 г.

Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р.Сарафина

« 4 » 11 2020 г.

День 3

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ реп.	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
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
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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0,	0,	21,66	0,	0,	2,616
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,66	13,15	72,34	526,98	0,234	7,72	0,022	0,	226,88	0,	0,	4,562

СОГЛАСОВАНО

Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 2 » 11 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р.Сараева

« 5 » 11 2020 г.

День 4

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ реп.	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
35	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,	6,6	20,64	187,04	0,04	0,9	0,	0,	106,	0,	0,	0,46
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
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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
145	Яблоки	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	57,	0,	0,	32,3	0,	0,	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,34	13,21	64,38	491,79	0,143	57,97	0,022	0,	156,52	0,	0,	1,16

СОГЛАСОВАНО

Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 2 » 11 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р.Сараписва

« 6 » 11 2020 г.



День 5

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
309	Отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055
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,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
144	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12,	0,	0,	2,64	0,	0,	19,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,89	11,9	82,35	519,3	0,184	12,07	0,022	0,	34,263	0,	0,	20,675

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

«2» 11 2020 г.

Директор МБОУ «СОШ № 34»

Т.Р. Саралиева

«9» 11 2020 г.

День 6

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ реп.	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
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
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	0,	0,	0,68
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0,	0,	21,66	0,	0,	2,616
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,92	14,01	85,56	589,76	0,207	7,47	0,022	0,	257,86	0,	0,	4,376

СОГЛАСОВАНО

Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 2 » 11 2020 г.



Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р. Саралиева

« 10 » 11 2020 г.

День 7

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ реп.	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,
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0,	0,	21,66	0,	0,	2,616
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,82	14,57	85,76	605,32	0,329	6,952	0,022	0,	177,856	0,	0,	4,808

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 2 » 11 2020 г.

Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р.Сарагашева

« 11 » 11 2020 г.



День 8

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ реп.	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
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,
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
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	57,	0,	0,	32,3	0,	0,	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,31	15,38	83,25	551,23	0,4	57,07	0,022	0,	70,785	0,	0,	5,342

СОГЛАСОВАНО

Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 2 » 11 20 20 г.



День 9

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ реп.	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,
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
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
145	Апельсины	100	0,19	0,86	7,7	40,85	0,04	57,	0,	0,	32,3	0,	0,	0,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,	12,84	86,49	588,44	0,187	58,37	0,022	0,	183,465	0,	0,	1,189

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 2 » 11 20 20 г.

Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р.Сараиева

« 13 » 11 20 20 г.



День 10

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ реп.	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
70	Каша пшениная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,	185,86	0,	0,	0,72
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,
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
154	Груши	120	0,35	0,46	11,74	53,58	0,024	5,7	0,	0,	21,66	0,	0,	2,616
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,92	13,05	68,92	525,54	0,191	10,271	0,022	0,	228,568	0,	0,	3,787

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
	205,81	136,58	813,24	5642,28	2,423	290,315	0,22	0,	#####	0,	0,	69,1