

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» г. ГРОЗНОГО

УСОГЛАСОВАНО
Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике
« 28 » сентября 2010 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 14»
Т.Р. Саралиева
« 28 » сентября 2010 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14» г. ГРОЗНОГО

СОГЛАСОВАНО

Удобреной заместителем директора по

Целевой Программе

Управлением Роспотребнадзора

по Чеченской Республике

« 18 » Сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р. Саралиева

« 18 » сентября 20__ г.

День 1.

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ рецепта	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	Мg	Fe		
168	Каша молочная из пшеничной крупы	200	4,02	5,18	36,4	203,0	0,1	0,0	0,02	2,76	20,6	130,0	28,0	2,22		
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36		
15	Сыр (порционно)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0		
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,0	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,0	0,0	11,848	0,0	0,0	0,091		
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,0	0,0	1,65	0,0	0,0	12,0		
Итого за день			15,47	11,31	75,07	485,27	0,189	11,171	0,042	2,76	43,298	130,0	28,0	14,671		

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Управление Роспотребнадзора по

Чеченской Республике

Управлением Роспотребнадзора

по Чеченской Республике

«29» сентября 20 г.



Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р.Саралиева

«29» сентября 20 г.

День 2.

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ рецепта	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	Мg	Fe				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,0	0,0	132,945	0,0	0,0	0,489				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36				
15	Сыр (порционно)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0				
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06				
144	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,0	0,0	1,65	0,0	0,0	12,0				
Итого за день			21,11	12,28	86,14	582,84	0,169	8,87	0,022	0,0	152,815	0,0	0,0	12,909				

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора по
Чеченской РеспубликеУправлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

«30» сентября 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р. Саралиева

«30» сентября 20__ г.

День 3.

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ рецепта	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	Мg	Fe				
67	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,0	0,0	0,0	20,265	0,0	0,0	4,642				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36				
29	Сыр (порционно)	15	4,02	3,9	0,0	52,8	0,004	0,42	0,0	0,0	156,0	0,0	0,0	0,18				
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06				
144	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,0	0,0	1,65	0,0	0,0	12,0				
Итого за день			18,78	16,09	82,9	563,43	0,383	7,92	0,0	0,0	196,135	0,0	0,0	17,242				

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Управление Роспотребнадзора по Чеченской Республике

« 1 » Октября 20 20 г.



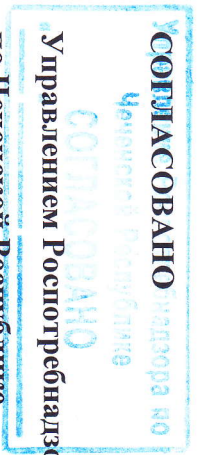
Директор МБОУ «СОШ № 14»
Т.Р.Саралиева

« 1 » Октября 20 20 г.

День 4.

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ рецепта	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				
29	Сыр (порционно)	15	4,02	3,9	0,0	52,8	0,004	0,42	0,0	0,0	0,0	156,0	0,0	0,0	0,18			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0				
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	13,537	0,0	1,639				
Итого за день			23,81	12,62	60,43	509,03	0,26	5,164	0,0	0,0	0,0	317,733	0,0	3,651				



Управление Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 2 » *Августа* 20 *20* г.



Директор МБОУ «СОШ № 14»
Т.Р. Саралиева
« 2 » *Августа* 20 *20* г.

УТВЕРЖДАЮ

День 5.

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ рецепта	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	Мг	Fe				
169	Каша пшениная молочная	200	2,51	2,7	17,83	104,76	0,07	0,0	0,01	0,1	7,43	55,19	19,38	0,65				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36				
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0				
859	Компот из сухофруктов	200	0,8	1,04	27,0	107,0	0,02	0,8	0,0	0,0	41,1	29,2	23,0	0,68				
154	Яблоки	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,0	0,0	13,537	0,0	0,0	1,639				
Итого за день			12,02	7,14	73,16	414,05	0,164	4,362	0,01	0,01	71,267	84,39	42,38	3,329				

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Управление Роспотребнадзора по
Чеченской Республике
Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 5 » *октября* 20 *го* г.



Директор МБОУ «СОШ № 14»

Гип
Т.Р.Саралиева

« 5 » *октября* 20 *го* г.

День 6.

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ рецепта	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	Мг	Fe				
205	Отварные макароны с маслом	150	2,26	3,69	17,71	105,85	0,04	0,0	0,01	0,64	3,12	24,68	14,15	0,74				
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06				
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36				
29	Сыр (порционно)	15	4,02	3,9	0,0	52,8	0,004	0,42	0,0	0,0	156,0	0,0	0,0	0,18				
144	Яблочки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,0	0,0	1,65	0,0	0,0	12,0				
Итого за день			6,82	10,93	61,02	348,0	0,126	7,92	0,01	0,64	177,79	24,68	14,15	13,34				

СОГЛАСОВАНО

Утвержден

Управление Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

Управление Роспотребнадзора

по Чеченской Республике

« 0 » » Октябрь 20 20 г.



Директор МБОУ «СОШ № 14»

Т.Р. Саралиева

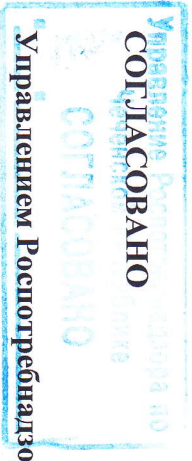
« 6 » Октябрь 20 20 г.

День 7.

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ рецепта	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	Мг	Fe			
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,04	18,2	148,0	0,08	0,9	0,04	0,32	165	144,0	24,1	0,54			
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06			
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0			
15	Сыр (порционно)	10	2,66	2,63	0,0	35,	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,0	0,0	13,537	0,0	0,0	1,639			
Итого за день			16,97	12,07	61,57	445,39	0,157	4,532	0,062	0,32	196,757	144,0	24,1	2,599			

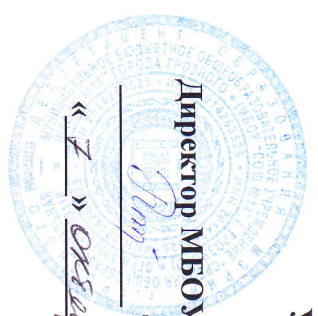
УТВЕРЖДАЮ



УТВЕРЖДАЮ

Управлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 7 » октября 20 20 г.



Директор МБОУ «СОШ № 14»
Т.Р. Саралиева
« 7 » октября 20 20 г.

День 8.

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ рецепта	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	Мg	Fe		
66	Каша гречневая молочная	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,0	0,0	0,0	187,0	0,0	0,0	1,526	
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06	
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
15	Сыр (порционно)	10	2,66	2,63	0,0	35,	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
144	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,0	0,0	0,0	1,65	0,0	0,0	12,0	
Итого за день			20,61	12,99	67,95	508,65	0,232	9,52	0,022	0,0	0,0	206,87	0,0	0,0	13,946	

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 14»
Г.Р. Саралиева

« 8 » октября 2020 г.



День 9.

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ рецепта	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	Мг	Fe				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,0	0,0	0,0	132,945	0,0	0,0	0,489			
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0			
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36			
15	Сыр (порционно)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
859	Компот из сухофруктов	200	0,8	1,04	27,0	107,0	0,02	0,8	0,0	0,0	0,0	41,1	29,2	23,0	0,68			
Итого за день			21,61	13,02	90,75	594,49	0,167	2,17	0,022	0,0	0,0	183,245	29,2	23,0	1,529			

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Управление Роспотребнадзора по
Чеченской РеспубликеУправлением Роспотребнадзора
по Чеченской Республике

« 9 » октября 20__ г.

Директор МБОУ «СОШ № 14»

Г.Р.Сарапинова

« 9 » октября 20__ г.

День 10.

Возрастная категория обучающихся – 7 – 10 лет

№ рецепта	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 из овсяных хлопьев молочная, жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0,0	0,0	0,0	137,976	0,0	0,0	1,772		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0		
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,0	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,36		
15	Сыр (порционно)	10	2,66	2,63	0,0	35,0	0,003	0,07	0,022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
136	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,04	60,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,02	0,0	0,0	0,06		
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,0	0,0	0,0	1,65	0,0	0,0	12,0		
Итого за день			22,77	14,41	81,37	586,99	0,327	8,752	0,022	0,0	0,0	157,846	0,0	0,0	14,192		