



Департамент образования Мэрии города Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа №15» г. Грозного
(МБОУ «СОШ №15» г. Грозного)

Соблжа-Г1алин Мэрин дешаран департамент
Соблжа-Г1алин Муниципальни бюджетни юкъярдешаран хъукмат
«№15юккьера юккъярдешаран школа»

Согласовано
Руководитель управления
Роспотребнадзора по ЧР
Р.М.Термулаева
«03» «09» 2020г.



Утверждаю
И.о.директора МБОУ «СОШ №15»
г.Грозного
М.Р. Масуева
Пр. № 15/1 от 02.09. 2020г.

Примерное 2-х недельное меню горячего питания
для обучающихся 1-4-х классов.
(завтрак)

День 1

Учащиеся 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге т. ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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,	1,77 2
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0,	156,421	0,	0,	27,6 92

День 2

Учащиеся 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тически я ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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,	0,48 9
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,21	18,18	86,11	657,31	0,187	2,45	0,022	0,	363,285	0,	0,	1,54 9

День 3
Учащиеся 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тически еска я ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,98	12,84	66,68	505,65	0,24	47,02	0,022	0,	205,445	0,	0,	27,446

День 4
Учащиеся 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тически еска я ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,05	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0,022	0,	160,973	0,	0,	2,96

День 5

Учащиеся 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тически я ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,05 5
кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,12 5
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
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 6

Учащиеся 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тически я ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Оладьи с яблоками	100	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	1,81	0,	0,	75,7	0,	0,	1,45 3
кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,12 5
Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,09 1
Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9,25	11,26	56,44	353,27	0,203	13,786	0,	0,	239,198	0,	0,	13,6 69

ь: День 7

а
я
о
Учащиеся 7-10 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			жиры	белки	углевод ы
	каша овсяная на молоке	200	0,	0,	0,
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04
	Груши	75	0,22	0,28	7,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,49	4,26	22,45

ь: День 8

а
я
о
Учащиеся 7-10 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			жиры	белки	углевод ы
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92
	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,58	20,89	89,82

Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
221,19	0,018	3,982	0,	0,	179,757	0,	0,	1,879

Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
147,84	0,04	0,9	0,	0,	184,92	0,	0,	0,18
35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
651,17	0,423	8,82	0,	0,	372,035	0,	0,	17,362

ь: День 9

Учащиеся 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
		жиры	белки	углевод ы
Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92
Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04
Яблоки	75	0,3	0,3	7,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,11	12,28	86,14

ь: День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
		жиры	белки	углевод ы
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	17,78	25,52	27,64
Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,78	25,6	37,96

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г
	188,15	147,12	682,5

Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
582,84	0,169	8,87	0,022	0,	152,815	0,	0,	12,909

Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
383,5	0,1	0,78	0,	0,	289,	0,	0,	1,28
43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
426,72	0,104	4,381	0,	0,	300,848	0,	0,	1,371

Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
5013,48	2,118	152,206	0,11	0,	2487,1	0,	0,	108,197