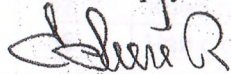
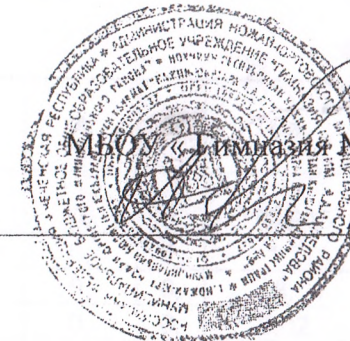


ОГЛАСОВАНО

ачальник Территориального отдела  
правления Роспотребнадзора  
ЧР в г. Аргун, Гудермесском и Ножай-Юртовском районах



Эсамбаева Л.Р.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова  
с. Ножай-Юрт»  
А.Б. Темирсултанова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений  
от 7-10 лет

№ рец.	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	М g	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,
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,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,97</b>	<b>15,61</b>	<b>95,02</b>	<b>647,74</b>	<b>0,365</b>	<b>46,252</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>156,421</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>27,692</b>
<b>День:</b>	<b>День 2</b>													
	Учащиеся 7-10 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			

			жиры	белки	углевод ы	я ценнос ть, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
216	Молочный суп с вермишелью	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
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,15</b>	<b>9,35</b>	<b>78,79</b>	<b>512,59</b>	<b>0,144</b>	<b>1,3</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>151,165</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,909</b>
<b>День:</b>	День 3													
	Учащиеся 7-10 лет													
№ рец.	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	М g	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
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,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,98</b>	<b>12,84</b>	<b>66,68</b>	<b>505,65</b>	<b>0,24</b>	<b>47,02</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>205,445</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>27,446</b>
<b>День:</b>	День 4													
	Учащиеся 7-10 лет													
№ рец.	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	М g	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,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,17</b>	<b>9,04</b>	<b>74,29</b>	<b>446,26</b>	<b>0,234</b>	<b>4,80</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>160,973</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,96</b>
<b>День:</b>	День 5													
<b>Возрастная категория:</b>	Учащиеся 7-10 лет													
№ рец.	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	Ca	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
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
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>7,46</b>	<b>11,72</b>	<b>73,14</b>	<b>406,47</b>	<b>0,174</b>	<b>11,171</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>34,901</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>13,506</b>
<b>День:</b>	День 6													
<b>Возрастная категория:</b>	Учащиеся 7-10 лет													
№ рец.	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	Ca	Р	Мg	Fe
181	Каша жидкая молочная из риса	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
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
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>9,25</b>	<b>11,26</b>	<b>56,44</b>	<b>353,27</b>	<b>0,203</b>	<b>13,786</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>239,198</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>13,669</b>



