

Согласовано:

И.о. начальника территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Чеченской области в г.
Троицке, г. Южноуральске, г. Пласте, Троицком,
Октябрьском, Чеченском и Хувальском районах
Мозговенко

Подтверждаю согласие с единым меню



Утверждаю:
Начальник Управления образования Администрации
Чеченского муниципального района

«27» августа 2020 г.
Е.М. Артемьева

№	Школа	ФИО директора	Подпись
1	МБОУ «Беловская сош»	Уткина Марина Алексеевна	
2	МБОУ «Березинская СОШ»	Кузнецова Лидия Егоровна	
3	МБОУ «Калиновская СОШ»	Талалайко Светлана Отговна	
4	МБОУ «Новоукраинская СОШ»	Ильина Инна Валерьевна	
5	МБОУ «Новоткульская СОШ»	Чернышова Елена Геннадьевна	
6	МБОУ «Новомирская ООШ»	Еремина Ольга Ивановна	
7	МБОУ «Огнеупорненская СОШ»	Чуланова Багит Жумагабетовна	
8	МБОУ «Редутовская оош»	Хусаинова Наталья Александровна	
9	МБОУ «Светловская СОШ им. Анчина Н.Н.»	Коломыцева Лилия Александровна	
10	МБОУ «Тарасовская СОШ»	Жунусов Таймас Галимжанович	
11	МБОУ «Углицкая СОШ»	Задиряко Наталья Александровна	
12	МБОУ «Чесменская СОШ № 1»	Шиховцева Светлана Евгеньевна	
13	МБОУ «Тарутинская СОШ»	Короткова Любовь Викторовна	
14	МБОУ «Цвиллинская СОШ»	Жакупова Венера Камильевна	
15	МБОУ «Климовская НОШ»	Алехина Ольга Вениаминовна	
16	МБОУ «Черноборская СОШ»	Капустина Наталья Васильевна	

Примерное 10-ти дневное меню для школьников возрастной категории 7-11 лет

Меню разработано Управлением образования Чеченского муниципального района в соответствии с требованиями:

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» 2008 год;

- МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе 1-4 классов»

Возрастная категория: 1-4 классы (7-11 лет)

N ред.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 неделя завтрак																
понедельник																
204	Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,02	8,7	35,315	274	0,084	0	0,01	-	28,73	10,11	54,65	1,05		
349	Компот из с/фр	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04		
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55		
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00		
	Итого	460	12,19	17,97	66,48	550,42	7,56	0	62,61	0,18	39,74	18,19	89,15	1,64		
вторник																
215	Омлет натуральный	150	3,5	5,2	2,6	334,4	0,06	0,2	0,2	0,0	47,30	7,99	105,02	1,17		
50	Зеленый горошек отварной	50	2,2	2,2	2,1	34,5	13,5	0,4	0,01	1,0						
395	Консервированный кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0	0	0	10,0	10,6	31,0	0,4		
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	34,00	0	0	0		
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00		
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1		
	Итого	580	11,33	20,14	25,88	702,62	14,75	64,4	72,41	1,2	319,5	25,59	182,52	2,22		
среда																
245	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	9,13	2,54	63,0	0,04	0,77	3,00	0	10,3	67,40	8,00	0,43		
694	Картофельное пюре	150	3,06	1,2	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	36,98	27,75	86,60	1,01		
349	Компот из с/фр	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,18	0,01	0,01	0,01	1,08	0,00	0,04		
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55		
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00		
	Итого	490	12,35	19,6	54,15	539,67	7,65	19,72	87,51	0,01	58,29	103,23	129,1	2,03		
четверг																

70	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	50	1,0	0,04	2,3	21	0,015	0	1,0	0,05	5	11,5	7	0,3
438	Плов с мясом	200	25,94	22,07	35,96	446	2,4	1,7	1,1	1,2	41,6	285,9	72,7	3,7
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,0	122,0	14,00	90,00	0,56
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
15	Сыр (Российский, др.)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,0	132,0	5,25	75,00	0,15
	Итого	515	37,01	29,33	70,05	774,02	8,87	3,11	44,71	1,43	300,61	317,73	244,7	4,75

пятница

16	Каша «Дружба» молочная	200	6,32	8,96	12,56	250,1	0,12	0,16	0,16	2,2	8,3	257,3	86,7	2,75
17	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08
14	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	Яблоко свежее	120	0,3	0,2	13,7	62,4	0,1	12	6,0	0,3	19,2	0,0	2,7	10,8
	Итого	593	9,95	18,47	42,86	535,72	7,62	15,36	68,76	2,68	31,61	266,6	95,04	13,67

2 неделя

понедельник

268	Биточки (мясо)	80	8,97	7,21	8,21	135,21	0,063	3,1	0,05	0,09	14,3	171,2	24,6	2,34
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	38,6	243,8			1,2	2,6	14,7	1,4*	22,2	1,2
349	Компот из с/фр	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	Итого	490	21,14	20,54	77,97	655,43	13,87	3,1	67,45	3,05	30,02	174,76	48,8	3,62

вторник

237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	11,8	8,76	29,2	389,60	0,09	0,74	0,33		226,4	344,91	48,92	0,84
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,0	122,0	14,00	90,00	0,56
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	Итого	450	18,45	19,75	61,09	717,02	7,53	2,04	62,94	0,18	349,41	359,99	140,92	1,44

среда

137	Рагу из овощей с	200	6,02	7,77	27,0	137,22	0,01	18,86	0,02	0	7	13	10	0,2
-----	------------------	-----	------	------	------	--------	------	-------	------	---	---	----	----	-----

