

Согласовано:

Врио начальника

ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР
в Ачхой-Мартановском районе

К.Л. Абалаева

« » августа 20 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ

с. Тянги-чу

А.В.Джамбулатов

« » августа 20 г.

Циклическое меню

*МБОУ «СОШ с. Тянги-чу» для учащихся от 7 до 11 лет
на 2020 – 2021 учебный год.*

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489
	Салат из свеклы отварной	100	1,7	3	15,2	186	0,02	7,5	0	0	37	43,2	22	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0
	Итого за обед:	460	12,5	13,48	79,03	659,69	0,184	9,8	0,	0,04	185,945	69,2	27,	1,069
2 день														
	Щи из свежей капусты	250	1,7	5,1	10,3	93	0,03	38	0,01	0,45	93	82	25	1,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	Морковь отварная с растительным маслом	50	0,35	2,52	1,87	31,38	0,11	1,7	0,04	1,84	16,4	15,5	10,53	0,34
	Хлеб 1 сорта йодирован.	50	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
	Итого за обед	550	6,65	10,38	54,77	320,38	0,27	61,4	0,005	3,82	142,9	321	740,3	24,74

	3 день													
	Макароны запеченные с сыром	150	8,7	12,9	35	197	0	22,1	0	0	72	201	80	5,8
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	50	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0,02	0,02	56	26	18	0,2
	Итого за обед	200	13,7	15,66	94,0	459	0,15	25,4	0,02	1,54	142,5	326,5	125,5	7,6
	4 день													
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8,36	11,32	37,98	287,84	0,242	1,182	0	0	137,976	0	0	1,772
	Хлеб пшеничный	50	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Салат из свежей капусты с яблоками	80	0,7	2,5	4,5	53	0,1	120	0	0,30	34	78	40	0,4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	Итого за обед	530	12,33	14,14	57,56	492,84	0,402	141,182	0	0,35	198,976	228	56,6	23,612
	5 день													
	Гуляш из птицы (курицы)	200	24,5	41,6	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
	Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	70	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
	Итого за обед	540	30,7	48,16	119,9	582,61	0,57	54,67	0,024	5,71	123,88	289,32	97,05	4,82
	6 день													
	Суп-пюре из крупы перловой или рисовой	250	7,6	5,7	20	163	0	0	0	0	60	121	42	5
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	152	0,06	18	0	0	112	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21

Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Итого за обед	560	14,02	14,27	56,88	467	0,12	0	0	0,05	199	271	58	26,44
<i>7 день</i>													
Суп куриный	250	5,6	11,7	20	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5
Икра кабачковая	100	1,2	4,8	16,5	66	0,05	0	0,07	0	15	15,5	8	0,75
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Итого за обед	590	10,47	16,82	67,98	447	0,13	16	0,51	0,24	139	188,5	73,6	6,39
<i>8 день</i>													
Жаркое по – домашнему с мясом	200	8,24	18,61	22,14	335,06	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
Итого за обед	525	14,04	25,17	76,64	597,06	0,55	58,67	0,024	5,7	81,17	391,82	94,55	25,62
<i>9 день</i>													
Рагу из мяса птицы(курица)	250	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0
Горошек зеленый консервированный	60	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124	0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
Итого за обед	565	8,87	14,821	67,3	580	0,26	27,8	0	1,54	307,5	135,5	53,5	2,75
<i>10 день</i>													
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Чай сладкий с	200	0,08	0	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091

ЛИМОНОМ														
Итого за обед	450	28,72	26,27	58,56	595,52	0,164	4.381	0	0	310,048	0	0	1,731	

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	137,96	199,601	732,62	5201,1	2,8	399.303	0,583	18.99	1830,919	2220,84	1326,1	124.772