

«Согласовано»

Начальник ТЮ Управления Роспотребнадзора по ЧР  
в Ачхой-Мартановском районе

  
К Л. Абалаева

« 28 » 09 20 20 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 4  
с. Серноводское» Серноводского  
муниципального района  
Джабаева А З.

  
« 28 » 09 20 20 г.

**Циклическое меню завтраков  
МБОУ «СОШ № 4 с. Серноводское» Серноводского муниципального района  
для учащихся (детей-льготников) 12-18 лет  
на 2020-2021 учебный год**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>1 день</i>													
69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	220	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5	0	0,18	137,34	0	0	1,66
136	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>8,26</b>	<b>9,84</b>	<b>50,6</b>	<b>322,0</b>	<b>0,22</b>	<b>20,5</b>	<b>0</b>	<b>0,19</b>	<b>156,34</b>	<b>124</b>	<b>11</b>	<b>22,6 6</b>
	<i>2 день</i>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,51	9,89	46,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,94 5	0	0	0,48 9
136	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>6,71</b>	<b>9,89</b>	<b>61,75</b>	<b>126,69</b>	<b>0,104</b>	<b>21,3</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>151,94</b>	<b>124</b>	<b>11</b>	<b>21,4 89</b>

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>3 день</i>													
66	Каша гречневая молочная жидкая	220	11,2	14,4	55,1	404	0	0	0	0	148	560	152	13,1
136	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>7,18</b>	<b>10,42</b>	<b>40</b>	<b>280,38</b>	<b>0,12</b>	<b>20,9</b>	<b>184,48</b>	<b>0,01</b>	<b>72,44</b>	<b>347,07</b>	<b>84,17</b>	<b>22,5</b>
	<i>4 день</i>													
175	Каша из риса молочная жидкая	220	7,88	6,82	31,92	228,36	0,19	1,338	0,	0,	131,216	0,	0,	0,932
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>7,88</b>	<b>6,82</b>	<b>46,96</b>	<b>268,46</b>	<b>0,19</b>	<b>1,338</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>139,226</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,992</b>
	<i>5 день</i>													
309	Отварные макароны с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0,00	0	0	6,48	49,56	28,16	1,48
136	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,56</b>	<b>6,02</b>	<b>50,26</b>	<b>282,6</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>25,48</b>	<b>173,56</b>	<b>29,16</b>	<b>22,48</b>
	<i>6 день</i>													
69	Каша из овсяных хлопьев	220	8,36	9,98	36,6	276	0,26	0,6	0	0,2	139,34	2,8	0	1,88
136	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>8,56</b>	<b>9,98</b>	<b>51,6</b>	<b>334</b>	<b>0,28</b>	<b>20,6</b>	<b>0</b>	<b>0,21</b>	<b>158,34</b>	<b>126,8</b>	<b>11</b>	<b>22,88</b>

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>7 день</i>													
70	Каша пшеничная молочная жидкая	220	11,42	6,96	26,76	231,94	0,12	0,96	0,	0,	198,81	0,	0,	0,83
136	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>7,64</b>	<b>8,8</b>	<b>50,2</b>	<b>307,6</b>	<b>0,2</b>	<b>20,54</b>	<b>0,042</b>	<b>0,01</b>	<b>148,2</b>	<b>124,5</b>	<b>52,6</b>	<b>22,18</b>
	<i>8 день</i>													
67	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	14,4	55,1	404	0	0	0	0	148	560	152	13,1
136	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>11,4</b>	<b>14,4</b>	<b>70,1</b>	<b>462</b>	<b>0,02</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>167</b>	<b>684</b>	<b>163</b>	<b>34,1</b>
	<i>9 день</i>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,71	9,89	46,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489
136	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,91</b>	<b>9,89</b>	<b>61,75</b>	<b>126,69</b>	<b>0,104</b>	<b>21,3</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>151,94</b>	<b>124</b>	<b>11</b>	<b>21,489</b>
	<i>10 день</i>													
83	Рис сладкий с изюмом	220	3,645	5,37	36,69	209,7	0,03	0	0	0	1,365	0	0	0,63
136	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>3,845</b>	<b>5,37</b>	<b>51,69</b>	<b>267,7</b>	<b>0,05</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>20,365</b>	<b>124</b>	<b>11</b>	<b>21,63</b>