

Согласовано:
Врио начальника
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР
в Ачхой-Мартановском районе
К.Л. Абалаева

«28» августа 20 20 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 4
с. Серноводское
А.З. Джабаева
«28» августа 20 20 г.

Циклическое меню
МБОУ «СОШ №4 с. Серноводское» 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														
Макаронны 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	400	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	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	01	120	0	030	34	78	40	04	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	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 (курица)	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	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	0,06	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	
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	
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	
Итого за обед	540	8,19	11,26	57,83	348,48	0,17	1,7	0,04	1,84	93,42	136,5	52,53	5,76	

7 день														
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	0,06	139	188,5	73,6	6,39	
8 день														
Жаркое по домашнему с мясом или курицей	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	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6	
Хлеб из муки I 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	530	12,33	14,14	57,56	492,84	0,402	141,182	0	0,35	198,976	228	56,6	23,612	
9 день														
Рагу из мяса птицы (курица)	250	3,15	8,25	21,8	252	0,05	1,8	0	0	242	0	0	0	
Хлеб из муки I 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	
Горошек зеленый консервированный	60	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95	
Компот яблочный	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	
10 день														
Пудинг творожной или рисовый с изюмом	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28	
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36	
Чай сладкий с лимоном	200	0,08	0,	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091	
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