

Согласовано:

Врио начальника

ТУ Управления Роспотребнадзора по ЧР

в Ачхой-Мартановском районе

Ж.Л. Абалаева

«__» августа 20__ г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 1

с. Шалажи

М.Х. Абаева

«__» августа 20__ г.

Циклическое меню
МБОУ «СОШ № 1 с. Шалажи» 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 |

| | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | <i>3 день</i> | | | | | |
| | Макароны запеченные с сыром | 150 | 8,7 | 12,9 | 35 | 197 |
| | Хлеб из муки 1 сорта йодир. | 50 | 4,4 | 2,76 | 27,6 | 138 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| | Итого за обед | 200 | 13,7 | 15,66 | 94,0 | 459 |
| | <i>4 день</i> | | | | | |
| | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 8,36 | 11,32 | 37,98 | 287,84 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 0,32 | 0,08 | 94 |
| | Салат из свежей капусты с яблоками | 80 | 0,7 | 2,5 | 4,5 | 53 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,00 | 58 |
| | Итого за обед | 530 | 12,33 | 14,14 | 57,56 | 492,84 |
| | <i>5 день</i> | | | | | |
| | Гуляш из птицы (курицы) | 200 | 24,5 | 41,6 | 54,4 | 254,61 |
| | Винегрет овощной | 70 | 1,2 | 3,8 | 6,5 | 66 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| | Хлеб из муки 1 сорта йодир. | 70 | 4,4 | 2,76 | 27,6 | 138 |
| | Итого за обед | 540 | 30,7 | 48,16 | 119,9 | 582,61 |
| | <i>6 день</i> | | | | | |
| | Суп-пюре из крупы перловой или рисовой | 250 | 7,6 | 5,7 | 20 | 163 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 8,25 | 21,8 | 152 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,00 | 58 |

| | | | | | | | |
|--------------|----------------|--------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 0 | 22,1 | 0 | 0 | 72 | 201 | 80 | 5,8 |
| 0,11 | 1,7 | 0 | 1,52 | 14,5 | 99,5 | 27,5 | 1,6 |
| 0,04 | 16 | 0,02 | 0,02 | 56 | 26 | 18 | 0,2 |
| 0,15 | 25,4 | 0,02 | 1,54 | 142,5 | 326,5 | 125,5 | 7,6 |
| 0,242 | 1,182 | 0 | 0 | 137,976 | 0 | 0 | 1,772 |
| 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 01 | 120 | 0 | 030 | 34 | 78 | 40 | 04 |
| 002 | 20 | 0 | 001 | 19 | 124 | 11 | 21 |
| 0,402 | 141,182 | 0 | 0,35 | 198,976 | 228 | 56,6 | 23,612 |
| 0,37 | 28,67 | 0,024 | 4,17 | 32,67 | 148,32 | 43,55 | 2,07 |
| 0,05 | 8,3 | 0 | 0 | 15 | 15,5 | 8 | 0,95 |
| 0,04 | 16 | 0 | 0,02 | 56 | 26 | 18 | 0,2 |
| 0,11 | 1,7 | 0 | 1,52 | 14,5 | 99,5 | 27,5 | 1,6 |
| 0,57 | 54,67 | 0,024 | 5,71 | 123,88 | 289,32 | 97,05 | 4,82 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 60 | 121 | 42 | 5 |
| 0,06 | 18 | 0 | 0 | 112 | 0 | 0 | 0 |
| 002 | 20 | 0 | 001 | 19 | 124 | 11 | 21 |

| | | | | | |
|--------------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,32 | 0,08 | 94 |
| Итого за обед | 560 | 14,02 | 14,27 | 56,88 | 467 |
| <i>7 день</i> | | | | | |
| Суп куриный | 250 | 5,6 | 11,7 | 20 | 163 |
| Икра кабачковая | 100 | 1,2 | 4,8 | 16,5 | 66 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,32 | 0,08 | 94 |
| Итого за обед | 590 | 10,47 | 16,82 | 67,98 | 447 |
| <i>8 день</i> | | | | | |
| Жаркое по – домашнему с мясом | 200 | 8,24 | 18,61 | 22,14 | 335,06 |
| Винегрет овощной | 70 | 1,2 | 3,8 | 6,5 | 66 |
| Хлеб из муки 1 сорта йодир. | 55 | 4,4 | 2,76 | 27,6 | 138 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,00 | 58 |
| Итого за обед | 525 | 14,04 | 25,17 | 76,64 | 597,06 |
| <i>9 день</i> | | | | | |
| Рагу из мяса птицы(курица) | 250 | 3,15 | 8,25 | 21,8 | 252 |
| Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,2 | 3,8 | 6,5 | 66 |
| Хлеб из муки 1 сорта йодир. | 55 | 4,4 | 2,76 | 27,6 | 138 |
| Напиток яблочный | 200 | 0,12 | 0,011 | 11,4 | 124 |
| Итого за обед | 565 | 8,87 | 14,821 | 67,3 | 580 |
| <i>10 день</i> | | | | | |
| Пудинг творожный с изюмом запеченный | 200 | 25,52 | 17,78 | 27,64 | 383,5 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,24 | 20,92 | 94 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| Чай сладкий с | 200 | 0,08 | 0 | 10,32 | 43,22 |

| | | | | | | | |
|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 0,12 | 0 | 0 | 0,05 | 199 | 271 | 58 | 26,44 |
| 0 | 0 | 0,44 | 0 | 60 | 121 | 42 | 5 |
| 0,05 | 0 | 0,07 | 0 | 15 | 15,5 | 8 | 0,75 |
| 0,04 | 16 | 0 | 0,02 | 56 | 26 | 18 | 0,2 |
| 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 0,13 | 16 | 0,51 | 0,24 | 139 | 188,5 | 73,6 | 6,39 |
| 0,37 | 28,67 | 0,024 | 4,17 | 32,67 | 148,32 | 43,55 | 2,07 |
| 0,05 | 8,3 | 0 | 0 | 15 | 15,5 | 8 | 0,95 |
| 0,11 | 1,7 | 0 | 1,52 | 14,5 | 99,5 | 27,5 | 1,6 |
| 002 | 20 | 0 | 001 | 19 | 124 | 11 | 21 |
| 0,55 | 58,67 | 0,024 | 5,7 | 81,17 | 391,82 | 94,55 | 25,62 |
| 0,06 | 1,8 | 0 | 0 | 242 | 0 | 0 | 0 |
| 0,05 | 8,3 | 0 | 0 | 15 | 15,5 | 8 | 0,95 |
| 0,11 | 1,7 | 0 | 1,52 | 14,5 | 99,5 | 27,5 | 1,6 |
| 0,04 | 16 | 0 | 0,02 | 36 | 16 | 18 | 0,2 |
| 0,26 | 27,8 | 0 | 1,54 | 307,5 | 135,5 | 53,5 | 2,75 |
| 0,1 | 0,78 | 0 | 0 | 289 | 0 | 0 | 1,28 |
| 0,06 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0,36 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0 |
| 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 ₁ , мг | А ₁ , мг | Е ₁ , мг | Са ₁ , мг | Р ₁ , 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 |