

Согласовано

Врио начальника
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР
в Ачхой-Мартановском районе


К.Д. Абаласова

" " " 202_



Утверждено:

Директор МБОУ
"СОШ №1 с.Кулары"

Л.Р.Бисиева

"30" декабря 2020г.

Циклическое меню МБОУ "СОШ №1 с.Кулары" для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2021 год.

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489
	Масло сливочное	20	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Хлеб (белый)	50	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр (порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	630	21,31	13,48	99,79	643,59	0,187	11,37	0,022	0	159,165	0	0	0,909

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Борщ с мясом, капустой и картошкой	250/10	10,8	9	50,1	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	Хлеб (белый)	70	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
	Яблоки	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	600/10	14	14,97	93,41	306,35	0,125	15,8	0,022	0	54,17	42,58	21	13,37

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Гуляш из птицы (курица)	200/10	20,6	24,5	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	7,36	3,36	4,56	97,6	0,056	11,6	0	0	38,6	0	15,5	0,776
	Компот из сухофруктов	200	0	0,04	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0,02	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	480/10	28,2	30,94	104,64	540,41	0,496	41,35	0,024	4,19	85,67	151,92	59,05	3,386

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200/10	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0	0	137,976	0	0	1,772
	Масло сливочное	15	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
	Какао-напиток на молоке	200	6,4	3,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0	0	221,14	0	0	0,7
	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	60	0,8	0,2	34	23	13	0,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	560/10	29,07	18,21	89,44	704,46	0,385	62,332	0,822	0,2	402,316	23	13	3,132

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Жаркое по домашнему	175	15,68	17,01	25,86	312,61	0,14	8,1	0	10,07	36,5	215,95	50,9	4,62
	Хлеб (белый)	50	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	535	8,99	4,62	57,04	324,9	0,1	10	0	0	26,22	0	0	0,42

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп вермишелевый с куриным мясом	250	11,7	5,6	57,	163,	0,	0,44	0,	60,	121,	42,	5,	
	Салат капустный	100/10	5,1	1,9	5,9	62,8	0,024	9,54	0,	27,6	0,	0,	0,48	
	Какао-напиток на молоке	200	6,4	3,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	221,14	0,	0,	0,7	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	
	Масло сливочное	15	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	
	Яблоки	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0,	12,	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	730/10	34,65	16,75	113,61	634,67	0,149	18,19	0,462	0	319,59	121	42	18,54

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп молочный с рисом	250	6,63	5,76	13,71	73,	0,08	1,17	38,25	0,	198,53	68,4	28,83	0,31
	Хлеб (белый)	60	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36
	Какао-напиток на молоке	200	6,4	3,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	221,14	0,	0,	0,7	
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	8,	0,	0,	0,	
	Масло сливочное	15	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	
	Печенье	30	3,42	1,76	14,	89,4	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	665	24,68	16,21	78,07	542,62	0,223	12,32	38,272	0	436,87	68,4	28,83	1,37

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
	Гуляш из мяса	100/10	17,62	17,62	2,46	239,23	0,5	0,75	0,	11,65	0,	22,75	2,63
	Хлеб (белый)	60	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	0,01	1,08	0,	6,4	3,6	0,	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500/10	17,86	20,7	48,14	427,43	0,57	1,83	0	0,02	26,05	3,6	3,17

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Суп картофельный с фасолью	260/10	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3
	Масло сливочное	18	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100/10	7,36	3,36	4,56	97,6	0,056	11,6	0,	0,	38,6	0,	15,5	0,776
	Хлеб (белый)	60	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	Какао-напиток на молоке	200	6,4	3,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7
	Печенье	20	3,42	1,76	14,	89,4	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	760/20	38,53	20,17	115,92	769,82	0,299	27,95	0,022	1,9	366,74	108,5	43,4	3,136

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Плов из птицы	200	21,25	19,38	44,61	471,25	0,08	1,26	60,	0,637	56,38	249,13	59,38	2,74
	Горошек зеленый консервированный	60	0,1	1,9	3,9	24,1	0,1	6,	0,	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Компот из сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	0,01	1,08	0,	0,02	6,4	3,6	0,	0,18
	Яблоки	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	600	21,89	24,66	101,54	718,8	0,272	15,84	60	0,757	166,03	289,93	71,98	15,68

День: День 11

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Борщ с мясом, капустой и картошкой	220/10	10,8	9,	50,1	82,	0,04	8,23	0,	0,	35,5	42,58	21,	0,95
	Хлеб (белый)	60	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06
	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43,	0,04	60,	0,8	0,2	34,	23,	13,	0,3
	Печенье	20	3,42	1,76	14,	89,4	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	610/10	14,66	14,7	108,16	368,5	0,14	68,23	0,8	0,2	86,52	65,58	34	1,67

День: День 12

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Макаронны запеченные с сыром	200	12,9	8,7	35,	197,	0,	22,1	0,	0,	72,	201,	80,	5,8
	Салат витаминный	100	3,68	1,2	8,8	72,8	0,024	11,	0,	0,	30,5	0,	15,6	0,76
	Хлеб (белый)	60	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	20	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	590	19,48	15,57	64,72	398,8	0,087	33,17	0,022	0	110,5	201	95,6	6,92

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		273,32	210,98	1074,48	6380,35	3,033	318,382	100,468	7,267	2239,841	1075,51	#####