

Утверждаю  
Директор

Л. Р. Бисиева

" " 2020 год

Циклическое меню МБОУ "СОШ №1 с.Кулары" для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2020-2021 учебный год.

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет 19.10.20г.

№ 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	Мg	Fe
	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Хлеб пшеничный	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,
	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,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>580</b>	<b>21,31</b>	<b>13,48</b>	<b>99,79</b>	<b>643,59</b>	<b>0,187</b>	<b>11,37</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>159,165</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,909</b>

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	Мg	Fe
	Борщ с мясом, капустой и картошкой	250	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 пшеничный	40	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,
	Сыр спорыями	10	2,66	2,63	0	35	0,003	0,07	0,022	0	0	0	0	0
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>585</b>	<b>22,25</b>	<b>15,05</b>	<b>93,49</b>	<b>381,15</b>	<b>0,125</b>	<b>15,8</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>55,37</b>	<b>42,58</b>	<b>21,</b>	<b>13,37</b>

День: День 3

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	Мg	Fe
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкость	240	11,7	5,6	57,	163,	0,	0,	0,44	0,	60,	121,	42,	5,
	Масло сливочное	40	11,6	12,8	0,7	158,7	0,071	0,	262,	0,606	55,56	0,	12,12	2,525
	Хлеб пшеничный	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	Сыр порциями	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,36
	Бананы	200	0	0	15,04	60,1	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
	Бананы	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>75</b>	<b>0,67</b>	<b>0,15</b>	<b>6,08</b>	<b>32,25</b>	<b>0,03</b>	<b>45,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,225</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>25,5</b>

№ рец. День 4

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
	Суп вермишелевый с куриным мясом	240	11,7	5,6	57,	163,	0,	0,	0,44	0,	60,	121,	42,	5,
	Яйцо	40	11.6	12.8	0.7	158.7	0.071	0.	262.	0.606	55.56	0.	12.12	2.525
	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,	9.02	0,	0.	0.36
	Масло сливочное	200	0.	0,	15.04	60.1	0.	0.	0.	0.	9.02	0.	0.	0.06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	75	0.67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	535	23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0	156,421	0	0	27,692

День: День 5

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 гречневая	200	11.32	8.36	37.98	287.84	0.242	1.182	0,	0,	137.976	0,	0,	1.772
	Масло сливочное	10	8.25	0.08	0.08	74.8	0,	0,	0,	0,	1.2	0,	0,	0,
	Хлеб пшеничный	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,
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	Бананы	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	535	23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0	156,421	0	0	27,692

День: День 6

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
	Сладкий плов с изюмом	200	13.78	19,52	34,64	383,5	0,1	0,78	0,	0,	289,	0,	0,	1.28
	Компот сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94.2	0,01	1,08	0,	0,02	6,4	0,	0,	0,36
	Сыр порциями	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	3,6	0,	0,18
	Хлеб пшеничный	40	0,	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,65	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	460	10,91	25,31	80,4	681,5	0,173	1,93	0,022	0,02	305,05	3,6	0	1,82