

Согласовано
 Бригадиром
 ТО Управления Госгосинспектора по ЧР
 в Ачхой-Мартановском районе
 К.И. Ардаева
 " 2020 год

Утверждено
 Директор
 Д.Р. Бисиева
 " 2020 год

Пикничное 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

№ 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	Мg	Fe				
	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	0,	132,945	0,	0,	0,	0,489		
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36		
	Сыр (порциам)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06		
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	580	21,31	13,48	99,79	643,59	0,187	11,37	0,022	0	0	159,165	0	0	0	0,909		

День: День 2

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	Мg	Fe				
	Макаронны запеченные с сыром	150	12,9	8,7	35,	197,	0,	22,1	0,	0,	0,	72,	201,	80,	5,8			
	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	2,52	0,35	1,87	31,38	0,11	1,7	0,04	1,84	16,4	15,5	10,53	0,34				
	Хлеб пшеничный	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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	450	15,66	12,13	82,55	416,58	0,18	24,88	0,04	1,86	102,8	220,1	90,53	6,68				

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				
	Гуляш из птицы (курица)	200	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 свежей свеклы с растительным маслом	60	3,8	1,2	6,5	66,	0,05	8,3	0,	0,	15,	15,5	8,	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				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		460	24,64	28,74	96,86	474,71	0,48	36,97	0,024	4,17	64,69	163,82	51,55	3,44				

День: 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	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(порцизам)	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,				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	22,25	15,05	93,49	381,15	0,125	15,8	0,022	0	55,37	42,58	21	13,37				

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	Мg	Fe				
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642				
	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 (порцизам)	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18				
	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:		515	18,98	17,29	96,55	624,18	0,401	10,42	0	0	202,485	0	0	5,242				

День: День 6
 Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

№ 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	Мg	Fe				
	Суп вермишелевый с куриным мясом	240	11,7	5,6	57,	163,	0,	0,	0,44	0,	60,	121,	42,	5,				
	Дайчо	40	11,6	12,8	0,7	158,7	0,071	0,	262,6	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																
	Яблочки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	595	23,6	18,7	80,09	417,05	0,093	7,5	263,04	0,606	126,23	121	54,12	19,585				

День: День 7

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	Мg	Fe		
	Суп картофельный из бобового продукта (фасоль, горох, чечевица)	200	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3		
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0,	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35		
	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		
	Груши	75	0,22	0,28	7,8	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	595	24,76	11,22	80,08	455,11	0,207	18,892	0,022	2,05	132,767	129,27	37,66	3,709		

День: День 8

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	Мg	Fe		
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	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		
	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	535	23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0	156,421	0	0	27,692		

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	Са	Р	Мг	Fe		
	Плов с мясом(говядина)	200	9,34	15,8	27,44	330,6	0,26	11,22	30,	8,34	38,88	421,26	82,12	5,04		
	Свежий салат из капусты с морковью, яблоками, с растительным маслом	60	3,71	0,82	5,06	91,6	0,05	6,15	0,	0,	13,96	15,5	12,45	0,51		
	Хлеб пшеничный	40	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,	0,	221,14	0,	0,	0,7		
	Печенье "Юбилейное"	20	3,42	1,76	14,	89,4	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	23,11	24,62	89,78	775,42	0,41	18,45	30	8,34	281,98	436,76	94,57	6,61		

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	Са	Р	Мг	Fe		
	Плов из птицы(курица)	160	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 пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06		
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	535	21,89	24,62	91,82	684,7	0,262	14,76	60	0,737	168,65	286,33	71,98	15,56		

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	Мг	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		
	Хлеб пшеничный	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		
	Сыр(поршьяки)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	1,2	0,	0,	0,		
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	460	24,93	25,31	80,4	681,5	0,173	1,93	0,022	0,02	304,6	3,6	0	1,82		

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	Мг	Fe				
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	9,34	15,8	27,44	330,6	0,26	11,22	30,	8,34	38,88	421,26	82,12	5,04				
	Салат ассорти из свеклы, моркови, зеленого горошка с растительным маслом.	60	3,71	0,82	5,06	91,6	0,05	6,15	0,	0,	13,96	15,5	12,45	0,51				
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36				
	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 "Юбилейное"	20	3,42	1,76	14,	89,4	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	23,11	24,62	89,78	775,42	0,41	18,45	30	8,34	281,98	436,76	94,57	6,61				

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
		267,38	230,04	1061,29	6913,4	3,263	225,674	383,214	26,123	2037,138	1840,22	515,98