

Согласовано:
Врио начальника
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР
в Ачхой-Мартановском районе
К.П. Абатаева
«___» _____ 2021г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №5 с.Гойты»
Р.С.-П.Вацуева
«___» _____ 2021г.

**Циклическое меню
МБОУ "СОШ №5 с.Гойты" для учащихся от 7 до 11 лет и старше
на 2020 – 2021 учебный год.**

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,23	9.66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489
	Сыр(порциями)	10	2.66	2.63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Масло сливочное	10	8.25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Банан	100	1.5	0.5	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 обед:	560	22,31	13,19	63,91	707,49	0,207	27,37	0,042	0,06	206,145	52	23,6	1,129
2 день														
	Борщ с мясом, капустой и картошкой	200	10,8	9,	50,1	82,	0,04	8,23	0,	0,	35,5	42,58	21,	0,95
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,	31,4	124	0,04	16	0,02	0,02	56	26	18	0,2
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	20	1,4	2,3	14	147	0	0	0	0	23	6	22,4	1,6
	Итого за обед	500	14,73	12,63	89,3	280,62	0,13	18,29	0	0,15	63,73	63,35	30,76	1,72

3 день													
Каша овсяная	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,
Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
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
Итого за обед	535	21,75	10,65	61,35	476,25	0,225	28,77	0,042	1,92	156,65	134,5	45,9	13,86
4 день													
Рыба тушенная с овощами	100	9,7	5,20	4	101,70	0,08	2,2	0	0	39,80	20,98	31,88	0,7
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
Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	60	0,972	6,048	5,730	81,864	0,002	6,422	0,00	0,038	29,129	27,806	8,825	0,239
Итого за обед	410	10,672	7,96	46,64	299,8	0,19	3,9	0	1,52	63,32	120,48	59,38	2,36
5 день													
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 порционный	10	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
Итого за обед	485	19,38	16,09	67,86	627,33	0,423	23,92	0,02	0,02	243,115	26	18	17,382
6 день													
Гуляш из птицы с гарниром (курицы)	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	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,	31,4	124	0,04	16	0,02	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	25,7	48,16	103,54	518,71	0,53	38,67	0,024	5,69	71,19	263,32	79,05	4,68

7 день													
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489
Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
Банан	100	1,5	0,5	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 обед:	560	22,31	13,19	63,91	707,49	0,207	27,37	0,042	0,06	206,145	52	23,6	1,129
8 день													
Суп картофельный с фасолью	200	9,7	4,6	3,3	113,2	0,1	5,2	0,	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,	31,4	124	0,04	16	0,02	0,02	56	26	18	0,2
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
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
Итого за обед	500	14,73	12,63	89,3	280,62	0,13	18,29	0	0,15	63,73	63,35	30,76	1,72
9 день													
Каша овсяная	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,
Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
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
Итого за обед	535	21,75	10,65	61,35	476,25	0,225	28,77	0,042	1,92	156,65	134,5	45,9	13,86
10 день													
Рыба тушенная с овощами	100	9,7	5,20	4	101,70	0,08	2,2	0	0	39,80	20,98	31,88	0,7
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,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	60	0,972	6,048	5,730	81,864	0,002	6,422	0,00	0,038	29,129	27,806	8,825	0,239
Итого за обед	410	10,672	7,96	46,64	299,8	0,19	3,9	0	1,52	63,32	120,48	59,38	2,36

<i>11 день</i>														
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	0,	4,642
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	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,	8,	0,	0,	0,	0,36
Сыр порционный	10	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,	0,18
Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	0,	12,
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06
Итого за обед	485	19,38	16,09	67,86	627,33	0,423	23,92	0,02	0,02	243,115	26	18	17,382	
<i>12 день</i>														
Гуляш из птицы с гарниром (курицы)	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	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,	31,4	124	0,04	16	0,02	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	25,7	48,16	103,54	518,71	0,53	38,67	0,024	5,69	71,19	263,32	79,05	4,68	

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	Mg, мг	Fe, мг
	121,040	229,084	865,2	5820,4	3,410	281,84	0,560	18,72	1734,94	1319,3	513,38	82,262