

Согласовано:

Врио начальника  
ГОУ «Управление Роспотребнадзора по ЧР  
в Ачхой-Мартановском районе»  
К.Л. Абалаева

«20 августа 20 г.»



«20 августа 20 г.»

**Циклическое меню  
МБОУ «СОШ №1 ст. Ассиновская» 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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>1 день</b>															
	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,23	9,66	42,75	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0	0,489	
	Салат из свеклы отварной	100	1,7	3	15,2	002	7,5	0	0	37	43,2	22	0,14		
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44		
	Банан	100	1,5	0,5	21	0,04	10	0	0	8	0	0	0		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>460</b>	<b>12,5</b>	<b>13,48</b>	<b>79,03</b>	<b>0,184</b>	<b>9,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>185,945</b>	<b>69,2</b>	<b>27,</b>	<b>1,069</b>		
<b>2 день</b>															
	Щи из свежей капусты	250	1,7	5,1	10,3	0,03	38	0,01	0,45	93	82	25	1,8		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21		
	Морковь отварная с растительным маслом	50	0,35	2,52	1,87	0,11	31,38	0,04	1,84	16,4	15,5	10,53	0,34		
	Хлеб 1 сорта йодирован.	50	4,4	2,76	27,6	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6		
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>6,65</b>	<b>10,38</b>	<b>54,77</b>	<b>0,27</b>	<b>61,4</b>	<b>0,005</b>	<b>3,82</b>	<b>142,9</b>	<b>321</b>	<b>740,3</b>	<b>24,74</b>		



Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>14,02</b>	<b>14,27</b>	<b>56,88</b>	<b>467</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>199</b>	<b>271</b>	<b>58</b>	<b>26,44</b>
<i>7 день</i>													
Суп куриный	250	5,6	11,7	20	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5
Икра кабачковая	100	1,2	4,8	16,5	66	0,05	0	0,07	0	15	15,5	8	0,75
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>10,47</b>	<b>16,82</b>	<b>67,98</b>	<b>447</b>	<b>0,13</b>	<b>16</b>	<b>0,51</b>	<b>0,24</b>	<b>139</b>	<b>188,5</b>	<b>73,6</b>	<b>6,39</b>
<i>8 день</i>													
Жаркое по – домашнему с мясом	200	8,24	18,61	22,14	335,06	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
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>14,04</b>	<b>25,17</b>	<b>76,64</b>	<b>597,06</b>	<b>0,55</b>	<b>58,67</b>	<b>0,024</b>	<b>5,7</b>	<b>81,17</b>	<b>391,82</b>	<b>94,55</b>	<b>25,62</b>
<i>9 день</i>													
Рагу из мяса птицы(курица)	250	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0
Горошек зеленый консервированный	60	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124	0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>8,87</b>	<b>14,821</b>	<b>67,3</b>	<b>580</b>	<b>0,26</b>	<b>27,8</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>	<b>307,5</b>	<b>135,5</b>	<b>53,5</b>	<b>2,75</b>
<i>10 день</i>													
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Чай сладкий с	200	0,08	0	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091

