

Согласовано:  
Врио начальника  
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР  
в Ачхой-Мартановском районе  
К.Л. Абалаева

« \_\_\_\_\_ » августа 20 20 г



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №2  
с. Катар-Юрт

М.Д. Идигова

« \_\_\_\_\_ » августа 20 20 г.



**Цикличное меню  
МБОУ «СОШ№2 с. Катар-Юрт» 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	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489
	Салат из свеклы отварной	100	1,7	3	15,2	186	002	7,5	0	0	37	43,2	22	0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	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>659,69</b>	<b>0,184</b>	<b>9,8</b>	<b>0,</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	93	0,03	38	0,01	0,45	93	82	25	1,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	Морковь отварная с растительным маслом	50	0,35	2,52	1,87	31,38	0,11	1,7	0,04	1,84	16,4	15,5	10,53	0,34
	Хлеб 1 сорта йодирован.	50	4,4	2,76	27,6	138	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>320,38</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>
<b>3 день</b>														

Макароны запеченные с сыром	150	8,7	12,9	35	197	0	22,1	0	0	72	201	80	5,8
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
<b>Итого за обед</b>	<b>200</b>	<b>13,7</b>	<b>15,66</b>	<b>94,0</b>	<b>459</b>	<b>0,15</b>	<b>25,4</b>	<b>0,02</b>	<b>1,54</b>	<b>142,5</b>	<b>326,5</b>	<b>125,5</b>	<b>7,6</b>
<i>4 день</i>													
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8,36	11,32	37,98	287,84	0,242	1,182	0	0	137,976	0	0	1,772
Хлеб пшеничный	50	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Салат из свежей капусты с яблоками	80	0,7	2,5	4,5	53	0,01	120	0	0,30	34	78	40	0,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,002	20	0	0,001	19	124	11	21
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>12,33</b>	<b>14,14</b>	<b>57,56</b>	<b>492,84</b>	<b>0,402</b>	<b>141,182</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>	<b>198,976</b>	<b>228</b>	<b>56,6</b>	<b>23,612</b>
<i>5 день</i>													
Гуляш из птицы (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	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
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>30,7</b>	<b>48,16</b>	<b>119,9</b>	<b>582,61</b>	<b>0,57</b>	<b>54,67</b>	<b>0,024</b>	<b>5,71</b>	<b>123,88</b>	<b>289,32</b>	<b>97,05</b>	<b>4,82</b>
<i>6 день</i>													
Суп-пюре из крупы перловой или рисовой	250	7,6	5,7	20	163	0	0	0	0	60	121	42	5
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	152	0,06	18	0	0	112	0	0	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,002	20	0	0,001	19	124	11	21
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 лимоном	200	0,08	0	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091

Итого за обед	450	28,72	26.27	58,56	595,52	0,164	4.381	0	0	310,048	0	0	1,731
---------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	---	---	---------	---	---	-------

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B <sub>1</sub> , мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	137,96	199,601	732,62	5201,1	2,8	399.303	0,583	18.99	1830,919	2220,84	1326,1	124.772