



Директор

Всержданов Б.Ш.

Циклическое меню МБОУ "СОШ № 7 с.Ачхой-Мартан" для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2020-2021 учебный год.

День: День 1

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 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,	0,489	
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8					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 (порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06	
	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	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	159,165	0	0	0	0,909	

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		
	Макаронны запеченные с сыром	150	12,9	8,7	35,	197,	0,	22,1	0,	0,	72,	201,	80,	5,8		
	Морковь отварная с растительным маслом	50	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:	440	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
	Винегрет овощной	70	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:	470	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(порциями)	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 порционный	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 порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Суп вермишелевый с куриным мясом	250	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	262,6	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				
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	1,65	0	0	0	12				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	565	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Суп картофельный с фасолевым	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(поршиами)	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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(поршиами)	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

№ 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	Mg	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
	Винегрет овощной	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

День: День 10

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	Mg	Fe
	Плов из птицы	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

№ 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	Mg	Fe
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	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(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	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

