

Согласовано:  
 ТО Роспотребнадзора  
 в Грозненском районе  
 М.Х. Эжиева  
 « 21 » августа 20 20 г.

Согласовано:  
 Директор МБОУ  
 «СОШ с. Улус-Керт»  
 Арсаханов С.З.  
 « 21 » августа 20 20 г.

**Циклическое меню**  
**МБОУ «СОШ с. Улус-Керт» для детей от 11 лет и старше**  
**на 2020 – 2021 учебный год.**

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 день</b>													
	Жаркое по – домашнему с мясом	180	8,24	18,61	22,14	335,06	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
	Кисель из концентра та	200	0	0	30,6	118	0,01	1,8	0	0	13	13	6	0,4
	Сала т из свеклы отварной	100	1,7	3	15,2	186	0,02	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>												
	<b>2 день</b>													
	Щи из свежей капус ты	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 рас тительным 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>												
	<i>3 день</i>													
	Макаронны 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
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	152	0,06	18	0	0	112	0	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>												
	<i>4 день</i>													
	Макаронны запеченные с сыром	200	8,7	12,9	35	197	0	22,1	0	0	72	201	80	5,8
	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	0,1	120	0	0,30	34	78	40	0,4
	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>530</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>													
<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	
Рыба жареная	70	7,2	7,6	9,4	188	0,24	0	0	0	28	94	15,3	0,8	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	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>													
<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>													
<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	002	20	0	001	19	124	11	21	
<b>Итого за обед</b>	<b>525</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
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>				
<i>10 день</i>					
Щи из свежей капусты	250	1,7	5,1	10,3	93
Рыба жареная	70	7,2	7,6	9,4	188
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>				

0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
003	38	1,1	045	93	82	25	1,8
0,24	0	0	0	28	94	15,3	0,8
002	20	0	001	19	124	11	21
0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44