Согласовано:
Врио начальника
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР
в Ачхой-Мартановском районе
_____ К.Л. Абалаева
«____» _____ 2021г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №6 с. Гойты»
_____ Х.Х. Цабаев
«____» _____ 2021г.

Цикличное меню
МБОУ "СОШ №6 с. Гойты" для учащихся от 7 до 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		B_1	C	A	E	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**
	11 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**
	12 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**

Химический состав за плановый период	**Жиры, г**	**Белки, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**	$B_{1,\ мг}$	$C_{,\ мг}$	$A_{,\ мг}$	$E_{,\ мг}$	$Ca_{,\ мг}$	$P_{,\ мг}$	$Mg_{,\ мг}$	$Fe_{,\ мг}$
	121,040	**229,084**	**865,2**	**5820,4**	**3,410**	**281,84**	**0,560**	**18,72**	**1734,94**	**1319,3**	**513,38**	**82,262**