



Начальник Ю. Управление Роспотребнадзора  
Чеченской Республике в г. Аргун  
Д.Р. Эсамбаева  
2020г.



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №1 с. Чечен-Аул»  
И. Б. Зубхаджиева

Циклическое меню  
МБОУ «СОШ №1 с. Чечен-Аул» для детей от 6.5 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		В1	С	А	Е	Са	Г	Mg	Fe
<i>1 день</i>														
	Макароны запеченные с сыром	150	8,7	12,9	35	197	0	22,1	0	0	72	201	80	5,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	Салат 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>490</b>	<b>13,67</b>	<b>16,22</b>	<b>65,28</b>	<b>535</b>	<b>0,08</b>	<b>49,6</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>136</b>	<b>394,2</b>	<b>118,6</b>	<b>27,38</b>
<i>2 день</i>														
	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
	Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124	0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
	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 I сорта йодирован.	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>500</b>	13,11	23,90	63,01	628,44	0,63	48,07	0,064	7,55	99,57	279	99,58	4,21
<b>3 день</b>													
Гуляш из птицы (курицы)	100	24,5	41,6	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
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>500</b>	32,65	52,61	135,2	668,61	0,58	64,37	0,044	5,71	215,17	273,82	89,05	3,87
<b>4 день</b>													
Суп-пюре из крупы перловой или рисовой	200	7,6	5,7	20	163	0	0	0	0	60	121	42	5
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Винегрет овощной	50	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
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>490</b>	12,07	9,82	41,58	381	0,11	28,3	0	0,05	102	286,5	66,6	27,39
<b>5 день</b>													
Суп куриный	200	5,6	11,7	20	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5
Икра кабачковая	70	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 из муки 1 сорта йодир.	40	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>510</b>	11,8	19,26	95,5	491	0,2	17,7	0,51	1,54	145,5	262	95,5	7,55
<b>6 день</b>													
Щи из свежей капусты	200	1,7	5,1	10,3	93	0,03	38	0	0,45	93	82	25	1,8
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>510</b>	12,17	13,02	34,78	433	0,33	58	0	0,5	148	326	56,9	24,04
<b>7 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
Морковь отварная с растительным маслом	70	0,35	2,52	1,87	31,38	0,11	1,7	0,04	1,84 1	16,4	15,5	10,53	0,34
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
Хлеб пшеничный	50	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>500</b>	12,26	21,45	55,49	584,44	0,56	46,37	0,064	6,07	113,07	215,82	77,68	3,05
<b>8 день</b>													
Макароны запеченные с сыром	250	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
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21
<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	13,3	15,66	77,6	393	0,13	43,8	0	1,53	105,5	424,5	118,5	28,4
<b>9 день</b>													
Рагу из мяса птицы(курица)	200	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0
Горошек зеленый консервированный	50	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.	50	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>500</b>	8,87	14,821	67,3	580	0,26	27,8	0	1,54	307,5	131	53,5	2,76
<b>10 день</b>													
Щи из свежей капусты	200	1,7	5,1	10,3	93	003	38	1Д	045	93	82	25	1,8
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>510</b>	12,17	13,02	34,78	433	0,33	58	1	0,5	148	326	56,9	24,04