



Согласовано
Начальник ГО Роспотребнадзора
по Чеченской Республике в Аргуне
Л.Р. Эсамбаева
« » 2020г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 1 с. Чечен-Аул»
Аджиева



Двухнедельное циклическое меню для обучающихся 6,5-11 лет
на 2020- 2021 учебный год
МБОУ «СОШ № 1 с. Чечен-Аул»

День: понедельник Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша овсяная вязкая	200	7,5	8,7	27,0	217,3	0,2	0,5	0	1,3	133,2	195,8	52,3	1,5
	Бутерброд с маслом	40	1,9	5,2	12,5	104,1	0	0	0	0,6	6,5	22,1	8,3	0,5
3	Какао с молоком	200	2,8	2,4	23,7	128,4	0	0,5	0	0	98,3	73,1	16,5	0,4
4	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
5	Итого		15,3	16,5	83,1	544,5	0,3	1	0	2,7	247,2	324,6	90,3	3,2

День: вторник Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Каша рисовая вязкая	200	6,1	9,5	39,5	267,6	0	0,6	0,1	0,4	117,6	140,5	33,7	0,6
2	Кефир с сахаром	125	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
3	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
4	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
5	Итого		15,6	10,3	77,4	471,3	0,18	12,6	0,1	1,8	394,8	381,1	84,9	3,6

День: среда Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1.	Каша «Дружба»	200	7,3	6,7	34,4	226,5	0,2	0,8	0	0,6	162,7	167,0	37,2	0,8
2.	Бутерброд с маслом	40	1,8	4,2	11,5	91,9	0	0	0	0,6	5,9	20,3	7,6	0,5
3.	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
4	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,9	48,0	0	0	0	0	10,6	4,4	4,1	0,5
5	Итого		12,3	11,1	77,9	461,1	0,3	0,8	0	2	188,4	225,3	62,1	2,6

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1.	Каша гречневая вязкая	200	9,7	7,6	31,6	233,5	0,3	0,8	0	3,1	167,5	229,1	97,7	3,0
2.	Бутерброд с сыром	40	4,7	7,4	14,6	144,9	0	0,1	0	0,7	101,2	78,8	13,3	0,7
3.	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	15,1	61,9	0	1,1	0	0	13,2	5,8	4,8	0,6
5	Итого		17,7	15,2	81,4	535	0,4	2	0	4,6	291,1	347,3	129	5,1

День: пятница Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,5	9,0	24,5	204,7	0	0,4	0	0,5	164,8	126,4	20,6	0,6
2	Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	69,6	4,3	0,9

3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
4	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,9	48,0	0	0	0	0	10,6	4,4	4,1	0,5
5	Итого		14,6	13,7	56,8	408,7	0,1	0,4	0,1	2,1	204,5	234	42,2	2,8

День: суббота **Неделя:** первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	Каша манная вязкая	200	7,4	9,4	35,3	251,0	0,1	0,3	0	1,2	125,1	113,2	19,8	0,5
2.	Оладьи с яблоками	150	4,7	7,1	28,8	196,9	0,1	0,5	0	1,9	13,6	42,7	8,3	0,8
3.	Кефир	125	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	171	25,2	0,2
4	Кофейный напиток	200	2,1	1,7	21,9	111,2	0	0,4	0	0	79,6	56,8	11,9	0,2
5	Итого		19,4	22,7	93,2	654,5	0,3	2,5	0	3,2	434,3	383,7	65,2	1,7

День: понедельник **Неделя:** вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	Суп из овощей со сметаной	250	2,1	5,2	11,7	102,8	0,1	10,7	0,2	0,4	40,7	53,3	23,3	1,1
2.	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,7	6,0	8,1	100,6	0	3,8	0	1,4	120,6	85,7	22,2	1,3
3.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
4	Кисель из кураги	200	0,8	0	29,7	122,3	0	0,2	0,1	0	34,4	26,6	16,3	0,5
5	Банан	150	1,3	0,4	17,6	80,6	0	8,4	0	0	6,7	23,5	35,3	0,5
6	Итого		11	11,8	87,2	501	0,2	23,1	0,3	2,6	211,6	222,7	110,3	4,2

День: вторник **Неделя:** вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование	масса	пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	минеральные вещества (мг)
---	--------------	-------	------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

	блюда	порции	(г)			ая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	4,1	11,9	94,6	0	9,2	0,2	0,3	44,9	52,9	26,2	1,4
2.	Макаронные изделия отварные	150	4,5	4,4	28,7	172,5	0,1	0	0	1,0	11,0	34,3	6,2	0,7
3	Салат степной из разных овощей	100	1,4	4,1	7,9	76,0	0	6,8	0,5	1,9	27,5	46,6	20,9	0,9
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	0	1,9	0
5	Печенье	20	2,6	3,4	26	146	0	0	0	0	10,2	31,5	7	0,7
	Итого		10,5	16	89,1	547,2	0,1	16	0,7	3,2	102,5	165,3	62,2	3,7

День: среда **Неделя:** вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	Суп-пюре из разных овощей	250	3,8	6,5	13,7	130,7	0	7,1	0,3	0,2	109,8	90,6	25,0	0,9
2.	Салат «Свеколка»	100	1,8	3,2	17,9	107,9	0	3,9	0	1,4	43,8	53,0	30,1	1,6
3.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
4	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,9	48,0	0	0	0	0	10,6	4,4	4,1	0,5
5	Груша	150	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	16	12	2
6	Итого		9,2	10,2	73,9	428,3	0,1	16	0,3	2,8	192,4	197,6	84,4	5,8

День: четверг **Неделя:** вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	Макаронные изделия отварные	150	4,9	0,6	30,7	147,5	0,1	0	0	0,9	11,0	36,0	6,7	0,8
2.	Пюре картофельное	150	3,0	5,1	20,4	138,1	0,1	9,8	0	0,2	33,7	80,2	27,8	1,1
3.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
4	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,9	48,0	0	0	0	0	10,6	4,4	4,1	0,5

5	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
6	Итого		11,5	6,3	92,9	475,3	0,3	19,8	0	2,5	80,5	165,2	59,8	5,4

День: пятница **Неделя:** вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	Суп-пюре из птицы	250	11,3	14,2	10,6	214,7	0	0,8	0,1	0,2	64,9	117,4	18,2	1,0
2.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	1,7	4,4	43,2	0	17,8	0,1	0,3	30,8	45,6	18,7	1,1
3.	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	0	1,9	0
5	Печенье	20	2,6	3,4	26	146	0	0	0	0	10,2	31,5	7	0,7
	Итого		18,4	19,5	75,7	556,7	0,1	18,6	0,2	1,3	124	228,1	59	3,6

День: суббота **Неделя:** вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 6,5-11 лет

№	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	2,6	10,1	74,3	0	18,3	0,3	0,3	60,8	51,5	28,0	1,3
2.	Салат витаминный	100	1,9	4,1	8,8	81,5	0	16,9	0,7	2,1	61,8	41,1	26,7	1,4
3.	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
4	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,9	48,0	0	0	0	0	10,6	4,4	4,1	0,5
5	Апельсин	150	0,5	0,1	4,5	24,1	0	33,6	0	0,1	19	12,9	7,3	0,2
6	Итого		7,8	7	55,4	322,6	0,1	68,8	1	3,3	161,4	143,5	79,3	4,2