

Согласовано:  
 ГО Ростянский района  
 в Грозненском районе  
 М. Х. Эжиева  
 20 августа 2020 г.

Согласовано:  
 Директор МБОУ  
 СОШ им. Я.У. Эсхаджиева с. Толстой-Юрт»  
 Уматгириева З.Н.  
 20 августа 2020 г.

Циклическое меню  
 МБОУ «СОШ им. Я.У. Эсхаджиева с. Толстой-Юрт» 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	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>1 день</b>																		
	Макаронны запеченные с сыром	150	8,7	12,9	35	197	0	22,1	0	0	0	0	72	201	80	5,8			
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	0	19	124	11	21				
	Салат из свеклы отварной	100	1,7	3	15,2	186	0,02	7,5	0	0	0	37	43,2	22	0,14				
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>490</b>																	
	<b>2 день</b>																		
	Жаркое по – домашнему с мясом	180	8,24	18,61	22,14	335,06	0,37	28,67	0,024	4,17	0	32,67	148,32	43,55	2,07				
	Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124	0,04	16	0	0,02	0	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	0	16,4	15,5	10,53	0,34				
	Хлеб 1 сорта йодирован.	70	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	0	14,5	99,5	27,5	1,6				

<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>																		
<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>																		
<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>																		
<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>																		
<b>6 день</b>																			
Щи из свежей капусты	200	1,7	5,1	10,3	93	0,03	38	1,1	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>												
<i>7 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
Морковь отварная с растительным маслом	70	0,35	2,52	1,87	31,38	0,11	1,7	0,04	1,84	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>												
<i>8 день</i>													
Макаронны запеченные с сыром	250	8,7	12,9	35	197	0	22,1	0	0	72	201	80	5,8
Хлеб из муки I 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>												
<i>9 день</i>													
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 I 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>												
<i>10 день</i>													
Щи из свежей капусты	200	1,7	5,1	10,3	93	003	38	1,1	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

