

Сотисловано
Врло нацалана ТО Управлења
Републичког завода за
в Аучкој-Мартановском району
К.Л. Абдулова
11.01.2021 год

Утверждено
Директор МБОУ "ОУШ с. Ново-Шарой"
Аучкој-Мартановского муниципального района
П.Д. Басален
11.01.2021 год

Циклическое меню МБОУ "ОУШ с. Ново-Шарой" для учащихся от 6,6 до 11 лет на 2021 год.

День: День 1
Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рсч.	Примем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	10,2	8,16	33,8	260	0,1	0,92	0	0	212	0	0	28,7	0,5	
	Масло сливочное	20	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0	0,09	0,2	4,8	0	0	0,1	0,04	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0	0,36	
	Сыр (порциями)	20	4,6	3,8	0	56,3	0,006	0,12	0,045	0,076	134	76	0	5,35	0,16	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,06	
	Буланы	100	0,5	1,5	21	96	0	0	0	0	8	28	0	42	0,5	
	Итого за день:	580	30,04	16,7	91,06	698,6	0,168	11,04	0,135	0,276	375,82	110	0	76,15	1,62	

День: День 2
Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рсч.	Примем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Борщ с маслом, капустой и картошкой	200	10,8	8,5	50,1	139	0,05	8,18	0	0	50,6	42,58	0	25,2	1,15	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,66	32	133	0,02	0,72	0	0,5	32,5	23,4	0	17,5	0,7	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0,09	0	8	0	0	0	0,36	
	Масло сливочное	20	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0	0,043	0,2	4,8	6	0	0,1	0,04	
	Сыр (порциями)	15	4,4	3,5	0	54,6	0,006	0,1	0	0,075	132	75	0	5,25	0,15	
	Яблони	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	0	0	12	
	Итого за день:	575	30,32	16,2	110,67	588,05	0,16	16,5	0,133	0,775	229,55	146,98	0	48,05	14,4	

День: День 3
Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ рсч.	Примем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Каша из овсяных хлопьев молочно-жидкая	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0,242	1,182	0	0	137,976	0	0	0	1,772	
	Масло сливочное	14	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0	0,09	0,2	4,8	6	0	0,1	0,04	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0	0,36	
	Сыр (порциями)	12	4,3	3,5	0	53,6	0,006	0,1	0,043	0,075	132	75	0	5,25	0,15	
	Кавы-напиток на молоке	200	3,54	4,08	17,6	119	0,04	1,08	0	0	221,14	0	0	0	0,7	
	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	0,06	1,58	0,02	0	152	125	0	21,3	0,48	
	Итого за день:	566	34,1	20,08	84,9	779,64	0,41	3,942	0,153	0,275	655,916	206	0	26,65	3,502	

День: День 4
 Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп вермишелевый с куриным мясом	200	11,7	5,6	57	163	0	0,44	0	60	121	42	5	
	Салат капустный	100	4,5	2,2	10,5	91	0,03	22,7	0	61,3	0	21,34	0,8	
	Какао-напиток на молоке	200	3,54	4,08	17,6	119	0,04	1,08	0	221,14	0	0	0,7	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	8	0	0	0,36	
	Сыр(порциями)	10	4,4	3,5	0	54,6	0,006	0,1	0,043	132	75	5,25	0,15	
	Масло сливочное	100	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,09	0,2	4,8	6	0,1	0,04	
	Яблоки	100	0,3	7,35	17,3	35,25	0,022	7,5	0	1,65	0	0	12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660	39,18	19,92	113,67	689,05	0,16	31,38	0,573	488,89	202	68,69	19,05	

День: День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Макаронны запеченные с сыром	200	17,2	10,4	38,6	356	0,08	0,04	0	161	0	16,6	1	
	Горошек зеленый консервированный	50	0,1	1,9	3,9	24,1	0,1	6	0	93,6	37,2	12,6	0,4	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	8	0	0	0,36	
	Масло сливочное	10	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0	0,09	4,8	6	0,1	0,04	
	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	0	10	0	8	28	42	0,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	9,02	0	0	0,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	600	32,54	17,04	99,76	762,4	0,242	16,04	0,09	284,42	71,2	71,3	2,36	

День: День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,8	11,5	51,7	368	0,38	0	0,36	26,4	272	182	6,06	
	Салат капустный	100	4,5	2,2	10,5	91	0,03	22,7	0	61,3	0	21,34	0,8	
	Какао-напиток на молоке	200	3,54	4,08	17,6	119	0,04	1,08	0	221,14	0	0	0,7	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	8	0	0	0,36	
	Сыр(порциями)	15	4,4	3,5	0	54,6	0,006	0,1	0,043	132	75	5,25	0,15	
	Масло сливочное	20	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0	0,09	4,8	6	0,1	0,04	
	Яблоки	100	0,3	7,35	17,3	35,25	0,022	7,5	0	1,65	0	0	12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	675	40,28	24,82	109,37	894,05	0,54	31,38	0,493	455,29	353	208,69	20,11	

День: День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп молочный с рисом	200	5,16	4,82	16,5	132	0,06	1,28	0,04	156	137	23	0,26	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	8	0	0	0,36	
	Какао-напиток на молоке	200	3,54	4,08	17,6	119	0,04	1,08	0	221,14	0	0	0,7	
	Сыр(порциями)	15	4,4	3,5	0	54,6	0,006	0,1	0,043	132	75	5,25	0,15	
	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	0	10	0	8	28	42	0,5	
	Масло сливочное	15	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0	0,09	4,8	6	0,1	0,04	
	Печенье	30	3,42	2,25	22,3	125	0,024	0	0,003	8,7	27	6	0,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	600	31,76	19,39	98,62	752,8	0,192	12,46	0,176	538,64	273	76,35	2,64	

День: День 8

Возрастная категория: Ученик 6,6-11 лет

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки		углеводы	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,5	10,6	360	0,32	0	0,32	4,3	270	180	6	
	Гулячо из мяса	100	17,62	17,62	239,23	0,05	0	0,75	0	11,45	22,75	2,63	
	Хлеб (белый)	50	0,24	3,04	94	0,06	0	0	0	8	0	0,36	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,66	133	0,02	0	0,72	0,5	23,4	17,5	0,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	29,44	31,92	826,23	0,45	0,32	1,47	4,8	293,4	220,25	9,69	

День: День 9

Возрастная категория: Ученик 6,6-11 лет

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки		углеводы	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп картофельный с фасолью	200	4,22	4,4	119	0,18	0	4,66	1,94	34,1	70,5	1,64	
	Масло сливочное	20	14,5	0,2	132,2	0,002	0	0,09	0,2	4,8	6	0,04	
	Салат витаминный	100	4,6	1,5	91	0,03	0	13,7	0	38,1	0	0,95	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	94	0,06	0	0	0	8	0	0,36	
	Сыр (порцирами)	15	4,4	3,5	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	13,2	75	5,25	
	Кавео-напиток на молоке	200	3,54	4,08	119	0,04	0	1,08	0	221,14	0	0,7	
	Печенье	20	3,42	2,25	125	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	0,63	
	Бананы	100	0,5	1,5	96	0	10	0	0	8	28	0,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	695	35,42	20,47	830,8	0,342	0,136	29,54	3,265	206,5	101,39	4,97	

День: День 10

Возрастная категория: Ученик 6,6-11 лет

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки		углеводы	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	9,66	6,23	283,69	0,084	0	1,3	0	132,945	0	0,489	
	Масло сливочное	25	14,5	0,2	132,2	0,002	0	0,09	0,2	4,8	6	0,04	
	Сыр (порцирами)	20	4,4	3,5	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	13,2	75	5,25	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	94	0,06	0	0	0	8	0	0,36	
	Чай с сахаром	200	0	0	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0,06	
	Яблоки	100	0,3	0,3	35,25	0,022	7,5	0	0	1,65	0	1,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	585	29,1	13,27	659,84	0,174	0,133	8,9	0,275	288,415	81	5,35	

День: День 11

Возрастная категория: Ученик 6,6-11 лет

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки		углеводы	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп вермишелевый с куриным мясом	200	11,7	5,6	163	0	0,44	0	0	60	121	5	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	94	0,06	0	0	0	8	0	0,36	
	Чай с сахаром	200	0	0	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0,06	
	Масло сливочное	12	14,5	0,2	132,2	0,002	0	0,09	0,2	4,8	6	0,04	
	Сыр (порцирами)	12	4,4	3,5	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	13,2	75	5,25	
	Апельсины	100	0,2	0,9	43	0,04	60	0,8	0,2	34	23	0,3	
	Печенье	30	3,42	2,25	125	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	0,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	594	34,46	15,49	671,9	0,132	1,376	60,1	1,525	256,52	252	66,35	

День: День 12

Возрастная категория: Учащиеся 6,6-11 лет

№ реч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Макарона запеченные с сыром	200	17,2	10,4	38,6	356,	0,08	0,04	0,	0,	0,	0,	161,	0,	16,6	1,		
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	9,2	4,2	5,7	122	0,07	14,5	0	0	0	0	48,2	0	19,33	0,97		
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
	Сыр(порциан)	10	4,4	3,5	0,	54,6	0,006	0,1	0,043	0,075	0,15	75,	132,	0,15	5,25	0,15		
	Масло сливочное	10	14,5	0,2	0,3	132,2	0,002	0,	0,09	0,2	6,	6,	4,8	0,1	0,1	0,04		
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06		
	Яблоки	100	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	0,	1,65	0,	0,	0,	12,		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	660	45,84	21,64	87,91	854,15	0,24	22,14	0,133	0,275	81	364,67	41,28	14,58				

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		412,48	235,94	1217,38	8957,51	3,21	244,89	3,85	18,14	4470,12	2276,08	1010,5