

Согласовано:
 Директор МБОУ
 «СОШ с. Б-Вараиды»
 Амхадон А.У.
 « 11 » августа 20 21 г.



Циклическое меню
МБОУ «СОШ с. Б-Вараиды» для детей от 6.5 до 11 лет
на 2021 - 2022 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день													
	Макарон 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
	Итого за обед:	490												
	2 день													
	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 1 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
Итого за обед	500												
3 день													
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
Итого за обед	500												
4 день													
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
Итого за обед	490												
5 день													
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
Итого за обед	510												
6 день													
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
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94
Итого за обед	510				
<i>7 день</i>					
Жаркое по – домашнему с мясом	180	8,24	18,61	22,14	335,06
Морковь отварная с растительным маслом	70	0,35	2,52	1,87	31,38
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
Хлеб пшеничный	50	3,07	0,32	0,08	94
Итого за обед	500				
<i>8 день</i>					
Макаронны запеченные с сыром	250	8,7	12,9	35	197
Хлеб из муки I сорта йодир.	50	4,4	2,76	27,6	138
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58
Итого за обед	500				
<i>9 день</i>					
Рагу из мяса птицы(курица)	200	3,15	8,25	21,8	252
Горошек зеленый консервированный	50	1,2	3,8	6,5	66
Хлеб из муки I сорта йодир.	50	4,4	2,76	27,6	138
Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124
Итого за обед	500				
<i>10 день</i>					
Щи из свежей капусты	200	1,7	5,1	10,3	93

0,24	0	0	0	28	94	15,3	0,8
002	20	0	001	19	124	11	21
0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
0,11	1,7	0,04	1,84	16,4	15,5	10,53	0,34
0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
0	22,1	0	0	72	201	80	5,8
0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
002	20	0	001	19	124	11	21
0,06	1,8	0	0	242	0	0	0
0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
003	38	1,1	045	93	82	25	1,8

Согласовано:
 Директор МБОУ
 «СОШ с. Б-В ранды»
 Амхадлов А.У.
 « 10 » августа 20 21 г.



Циклическое меню
МБОУ «СОШ с. Б-В ранды» для детей от 11 лет и старше
на 2021 - 2022 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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день													
	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
	Кисель из концентрата	200	0	0	30,6	118	0,01	1,8	0	0	13	13	6	0,4
	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
	Итого за обед:	520												
	2 день													
	Щи из свежей капусты	250	1,7	5,1	10,3	93	0,03	38	0,01	0,45	93	82	25	1,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
	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

