

Согласовано:

Начальник

ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР

Г. Арчун

« 16 » 11 2020г

Д.Р. Эсамбаева



Утверждено:

Директор МБОУ «Комсомольская СПШ»

Р.М. Исаходжиев

« 16 » 11 2020г



Циклическое меню

МБОУ «Комсомольская СПШ» для обучающихся от 7 до 10 лет

на 2020-2021 учебный год

Прием пищи Завтрак

День: День 1

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
302	Каша овсяная молочная	200	7,94	9,24	33,72	250,18	0,18	0,20	0,70	161,5	62,80	1,46
1300												
2	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
915	Апельсин	75	0,68	0,15	6,08	32,25	0,30	0,30	45,00	25,50	9,75	0,23
685	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,85	47,88	0,00	0,00	0,00	2,96	0,00	0,03

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	17,02	22,91	92,85	651,11	0,57	0,56	45,77	232,0	4	86,45	2,80
----------------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	---	-------	------

Прием пищи

День: 2

Возрастная категория:

Завтрак
 День 2
 Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
311	Каша манная молочная	200	7,28	7,96	34,16	119,01	0,08	0,20	0,82	173,2	2	24,70	0,48
1300													
2	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96	
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10	
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02	
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65	
686	Чай с лимоном	150	0,30	0,00	12,08	48,90	0,00	0,00	1,20	4,16	0,36	0,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,28	21,78	94,79	523,96	0,40	0,41	9,59	231,3	8	45,71	3,27

Прием пищи

День: 3

Возрастная категория:

Завтрак
 День 3
 Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe

255	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,14	38,08	250,00	0,28	0,14	0,00	15,88	133,32	4,48
1300	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
2	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
915	Апельсин	75	0,68	0,15	6,08	32,25	0,30	0,30	45,00	25,50	9,75	0,23
693	Какао на молоке	150	1,47	1,39	8,25	51,76	0,01	0,05	0,22	45,80	11,84	0,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,99	22,20	93,60	654,81	0,68	0,55	45,29	129,1	168,81	6,19

Прием пищи

Завтрак

День:

День 4

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углевод		В1	В2	С	Са	Мг	Fe
362	Каша вязкая молочная "Дружба" (из пшена и риса)	200	8,24	10,62	41,18	293,82	0,38	0,02	27,00	8,98	26,84	0,78
1300	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
2	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
913	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	0,60
638	Напиток яблочный	150	0,05	0,05	16,02	64,79	0,00	0,00	1,05	2,13	0,95	0,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,19	24,69	119,40	775,41	0,51	0,13	38,12	61,11	83,69	2,73

Прием пищи

Завтрак

День:
Возрастная категория:

День 5
Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
302	Каша пшеничная молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	0,22	0,12	0,46	107,2	6	50,18	1,40
1300													
2	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96	
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10	
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02	
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65	
1003													
3	Чай с молоком и сахаром	150	0,90	0,96	13,40	65,88	0,00	0,05	0,18	39,26	4,20	0,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,38	22,08	102,13	679,85	0,54	0,38	8,21	200,5	75,03	4,19	

Прием пищи

Завтрак

День:

День 6

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,11	0,91	161,6	2	24,14	0,51

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
94	Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,40	0,06	0,08	0,91	158,8	2	23,06	0,25
1300	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96	
2		10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10	
97	Сыр полутвердый	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02	
96	Масло сливочное	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	0,60	
913	Банан	150	0,30	0,00	12,08	48,90	0,00	0,00	1,20	4,16	0,36	0,06	
686	Чай с лимоном												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15,02	15,04	91,11	598,10	0,19	0,19	12,18	212,9	8	79,32	1,99

Прием пищи

Завтрак

День:

День 9

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
311	Каша манная молочная	200	7,28	7,96	34,16	119,01	0,08	0,20	0,82	173,2	2	24,70	0,48
1300	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96	
2		10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10	
97	Сыр полутвердый	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02	

96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
1003	Чай с молоком и сахаром	150	0,90	0,96	13,40	65,88	0,00	0,05	0,18	39,26	4,20	0,06
3										266,4		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,88	22,74	96,11	540,94	0,40	0,46	8,57	8	49,55	3,27

Прием пищи

Завтрак

День:

День 10

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
255	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,14	38,08	250,00	0,28	0,14	0,00	15,88	133,32	4,48
1300												
2	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02
912	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65
693	Какао на молоке	150	2,76	2,61	15,47	97,05	0,02	0,09	0,41	85,88	22,20	0,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	525	19,90	23,57	102,10	703,10	0,61	0,44	7,98	155,7	176,17	7,98

Прием пищи

Завтрак

День:

День 11

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
302	Каша пшеничная молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	0,22	0,12	0,46	107,2	6	50,18	1,40
1300	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96	
2		80	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10	
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10	
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02	
912	Долоко	75	0,30	0,30	7,35	35,25	0,23	0,15	7,50	12,00	6,75	1,65	
686	Чай с лимоном	150	0,30	0,00	12,08	48,90	0,00	0,00	1,20	4,16	0,36	0,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,78	21,12	100,81	662,87	0,54	0,33	9,23	165,4	2	71,19	4,19

Прием пищи

Завтрак

День:

День 12

Возрастная категория:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,11	0,91	161,6	2	24,14	0,51
1300	Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,02	0,00	18,80	10,40	0,96	
2		80	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10	
97	Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	22,00	3,50	0,10	
96	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	0,02	
913	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	0,60	

685	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,85	47,88	0,00	0,00	0,00	2,96	0,00	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15,65	19,23	92,89	609,88	0,22	0,22	10,98	214,5	80,04	2,22

Химический состав за плановый период		Жир ы, г	Белки , г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	В1 мг	В2 мг	С мг	Са мг ##### #	Мг мг 7	Fe мг
203,78		253,28	1162,77	7633,22	5,37	4,51	252,8 6	##### #	1080,0 7	43,88	