Согласовано:
Врио начальника
ТО Роспотребнадзора
по ЧР в Ачхой-Мартановском районе
_____ К.Л. Абалаева
«_26_» _____08_____ 20_20_г.

Утверждаю:
И. о. директора МБОУ «СОШ №9
с. Ачхой-Мартан»
Ачхой-Мартановского муниципального района
_____ Я.Б. Гайсултанова
«_26_» _____08_____ 20_20_г.

Перспективное меню питания школьников
МБОУ «СОШ №9 с. Ачхой-Мартан»
на 2020-2021 учебный год

Согласовано:
Врио начальника
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР
в Ачхой-Мартановском районе
_____ К.Л. Абалаева

«___» августа_ 20 _20_ г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 9
с . Ачхой-Мартан

_____ Я.Б. Гайсултанова

«___»_августа_ 20 _20_ г.

Цикличное меню
МБОУ «СОШ № 9 с. Ачхой-Мартан» для учащихся от 7 до 11 лет
на 2020 – 2021 учебный год.

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день													
	Каша жидкая молочная из манной круппы	220	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489
	Салат из свеклы отварной	100	1,7	3	15,2	186	002	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
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0
	Итого за обед:	**460**	**12,5**	**13,48**	**79,03**	**659,69**	**0,184**	**9,8**	**0,**	**0.04**	**185,945**	**69,2**	**27,**	**1,069**
	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
	Хлеб 1 сорта йодирован.	50	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	**550**	**6,65**	**10,38**	**54,77**	**320,38**	**0,27**	**61,4**	**0,005**	**3,82**	**142,9**	**321**	**740,3**	**24,74**
	3 день													

запеченные с сыром													
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
Итого за обед	**200**	**13,7**	**15,66**	**94,0**	**459**	**0,15**	**25,4**	**0,02**	**1,54**	**142,5**	**326,5**	**125,5**	**7,6**
4 день													
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8,36	11,32	37,98	287,84	0,242	1,182	0	0	137,976	0	0	1,772
Хлеб пшеничный	50	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Салат из свежей капусты с яблоками	80	0,7	2,5	4,5	53	01	120	0	030	34	78	40	04
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21
Итого за обед	**530**	**12,33**	**14,14**	**57,56**	**492,84**	**0,402**	**141,182**	**0**	**0,35**	**198,976**	**228**	**56,6**	**23,612**
5 день													
Гуляш из птицы (курицы)	200	24,5	41,6	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
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.	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	**540**	**30,7**	**48,16**	**119,9**	**582,61**	**0,57**	**54,67**	**0,024**	**5,71**	**123,88**	**289,32**	**97,05**	**4,82**
6 день													
Суп-пюре из крупы перловой или рисовой	250	7,6	5,7	20	163	0	0	0	0	60	121	42	5
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	152	0,06	18	0	0	112	0	0	0
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
Итого за обед	**560**	**14.02**	**14,27**	**56,88**	**467**	**0.12**	**0**	**0**	**0,05**	**199**	**271**	**58**	**26.44**
7 день													

	Суп куриный	250	5,6	11,7	20	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5
	Икра кабачковая	100	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 пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого за обед	**590**	**10,47**	**16,82**	**67,98**	**447**	**0,13**	**16**	**0,51**	**0,24**	**139**	**188,5**	**73,6**	**6,39**
	8 день													
	Жаркое по – домашнему с мясом	200	8,24	18,61	22,14	335,06	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
	Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	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
	Итого за обед	**525**	**14.04**	**25.17**	**76,64**	**597,06**	**0,55**	**58,67**	**0,024**	**5,7**	**81,17**	**391,82**	**94,55**	**25.62**
	9 день													
	Рагу из мяса птицы(курица)	250	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0
	Горошек зеленый консервированный	60	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	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
	Итого за обед	**565**	**8,87**	**14.821**	**67,3**	**580**	**0,26**	**27,8**	**0**	**1,54**	**307,5**	**135,5**	**53.5**	**2.75**
	10 день													
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
	Чай сладкий с лимоном	200	0,08	0	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091
	Итого за обед	**450**	**28,72**	**26.27**	**58,56**	**595,52**	**0,164**	**4.381**	**0**	**0**	**310,048**	**0**	**0**	**1,731**

Химический состав за плановый период	**Жиры, г**	**Белки, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**	$B_{1,\ мг}$	$C_{,\ мг}$	$A_{,\ мг}$	$E_{,\ мг}$	$Ca_{,\ мг}$	$P_{,\ мг}$	$Mg_{,\ мг}$	$Fe_{,\ мг}$
	137,96	**199,601**	**732,62**	**5201,1**	**2,8**	**399.303**	**0,583**	**18.99**	**1830,919**	**2220,84**	**1326,1**	**124.772**

Согласовано:
Врио начальника
ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР
в Ачхой-Мартановском районе
_____ К.Л. Абалаева

«___» августа_ 20 _20_ г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 9
с . Ачхой-Мартан

_____ Я.Б. Гайсултанова

«___» августа_ 20 _20_ г.

Цикличное меню
МБОУ «СОШ № 9 с. Ачхой-Мартан» для учащихся от 7 до 11 лет
на 2020 – 2021 учебный год.

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 день													
	Каша жидкая молочная из манной круппы	220	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489
	Салат из свеклы отварной	100	1,7	3	15,2	186	002	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
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0
	Итого за обед:	**460**	**12,5**	**13,48**	**79,03**	**659,69**	**0,184**	**9,8**	**0,**	**0.04**	**185,945**	**69,2**	**27,**	**1,069**
	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
	Хлеб 1 сорта йодирован.	50	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	**550**	**6,65**	**10,38**	**54,77**	**320,38**	**0,27**	**61,4**	**0,005**	**3,82**	**142,9**	**321**	**740,3**	**24,74**
	3 день													

запеченные с сыром													
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
Итого за обед	**200**	**13,7**	**15,66**	**94,0**	**459**	**0,15**	**25,4**	**0,02**	**1,54**	**142,5**	**326,5**	**125,5**	**7,6**
4 день													
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8,36	11,32	37,98	287,84	0,242	1,182	0	0	137,976	0	0	1,772
Хлеб пшеничный	50	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Салат из свежей капусты с яблоками	80	0,7	2,5	4,5	53	01	120	0	030	34	78	40	04
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21
Итого за обед	**530**	**12,33**	**14,14**	**57,56**	**492,84**	**0,402**	**141,182**	**0**	**0,35**	**198,976**	**228**	**56,6**	**23,612**
5 день													
Гуляш из птицы (курицы)	200	24,5	41,6	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
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.	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	**540**	**30,7**	**48,16**	**119,9**	**582,61**	**0,57**	**54,67**	**0,024**	**5,71**	**123,88**	**289,32**	**97,05**	**4,82**
6 день													
Суп-пюре из крупы перловой или рисовой	250	7,6	5,7	20	163	0	0	0	0	60	121	42	5
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	152	0,06	18	0	0	112	0	0	0
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
Итого за обед	**560**	**14.02**	**14,27**	**56,88**	**467**	**0.12**	**0**	**0**	**0,05**	**199**	**271**	**58**	**26.44**
7 день													

Суп куриный	250	5,6	11,7	20	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5
Икра кабачковая	100	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 пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Итого за обед	**590**	**10,47**	**16,82**	**67,98**	**447**	**0,13**	**16**	**0,51**	**0,24**	**139**	**188,5**	**73,6**	**6,39**
8 день													
Жаркое по – домашнему с мясом	200	8,24	18,61	22,14	335,06	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	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
Итого за обед	**525**	**14.04**	**25.17**	**76,64**	**597,06**	**0,55**	**58,67**	**0,024**	**5,7**	**81,17**	**391,82**	**94,55**	**25.62**
9 день													
Рагу из мяса птицы(курица)	250	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0
Горошек зеленый консервированный	60	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	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
Итого за обед	**565**	**8,87**	**14.821**	**67,3**	**580**	**0,26**	**27,8**	**0**	**1,54**	**307,5**	**135,5**	**53.5**	**2.75**
10 день													
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,08	0	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091
Итого за обед	**450**	**28,72**	**26.27**	**58,56**	**595,52**	**0,164**	**4.381**	**0**	**0**	**310,048**	**0**	**0**	**1,731**

Химический состав за плановый период	**Жиры, г**	**Белки, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**	B_1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	137,96	**199,601**	**732,62**	**5201,1**	**2,8**	**399.303**	**0,583**	**18.99**	**1830,919**	**2220,84**	**1326,1**	**124.772**