

Согласовано:  
 ТО Исполнителя  
 в Гродненском районе  
 М. Х. Жиева  
 « 24 » августа 2020 г.



Согласовано:  
 И.о. директора МБОУ  
 «ООШ с. Урд-Юхой»  
 Селяхов А.М.-С.  
 « 24 » августа 2020 г.



**Циклическое меню  
 МБОУ «ООШ с. Урд-Юхой» для детей от 6,5 до 11 лет  
 на 2020 – 2021 учебный год.**

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 день</b>													
	Макаронны 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>490</b>												
	<b>2 день</b>													
	Жаркое по- домашнему с	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

мясом													
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
<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>												
<i>3 день</i>													
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>												
<i>4 день</i>													
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>												
<i>5 день</i>													
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 I 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	0.02	20	0	0.01	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>												
<b>7 день</b>													
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>												
<b>8 день</b>													
Макаронные 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	0.02	20	0	0.01	19	124	11	21
<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>												
<b>9 день</b>													
Рагу из мяса птицы (курица)	200	3.15	8.25	21.8	252	0.06	1.8	0	0	242	0	0	0



Согласовано:  
 10.08.2020  
 в Гродненском районе  
 « 24 » августа 2020 г.



Согласовано:  
 И.о. директора МБОУ  
 «ООШ с. Урд-Юхой»  
 Селяхов А.М.-С.  
 « 24 » 20 20 г.



**Циклическое меню**  
**МБОУ «ООШ с. Урд-Юхой» для детей от 11 лет и старше**  
**на 2020 – 2021 учебный год.**

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>												
<b>2 день</b>														
	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	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

маслом													
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
<b>Итого за обед 3 день</b>	<b>550</b>												
Макаронны запеченные с сыром	150	8.7	12.9	35	197	0	22,1	0	0	72	201	80	5,8
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 4 день</b>	<b>550</b>												
Макаронны запеченные с сыром	200	8.7	12.9	35	197	0	22,1	0	0	72	201	80	5,8
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	0,1	120	0	0,30	34	78	40	0,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
<b>Итого за обед 5 день</b>	<b>530</b>												
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

<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>												
<b>6 день</b>													
Суп-пюре из крупы перловой или рисовой	250	7,6	5,7	20	163	0	0	0	0	60	121	42	5
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>560</b>												
<b>7 день</b>													
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
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>												
<b>8 день</b>													
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 I 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
<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>												
<b>9 день</b>													
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 I 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

