



УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора
Р. У. Тагирова
Прик. № 75-о
от 19.08.2020 г.

Циклическое меню
МБОУ «Гой-Чунская СОШ им. А. С. Алаудинова» для
учащихся от 7 до 11 лет
на 2020-221 учебный год

Итого за обед:	460	12,5	13,48	72,03	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	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 йодированная	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	0,05	3,82	142,9	321	740,3	24,74
3 день													
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 йодированная	50	4,4	4,4	2,7	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99, 5	27,5
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31, 4	124	0,0 4	16	0,0 2	0,0 2	56	26	18	0,2
Итого за обед	400	13, 7	15,6 6	94	459	0,1 5	25,4	0,0 2	0,5 4	142,5	326, 5	125, 5	7,6
4 день													
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8,3 6	11,3 2	37, 98	287,84	0,2 42	1,182	0	0	137,9 76	0	0	1,77 2
Хлеб пшеничный	50	3,0 7	0,32	0,0 8	94	0,0 4	0	0	0,0 4	8	26	5,6	0,44
Салат из свежей капусты с яблоками	80	0,7	2,5	4,5	53	0,1	120	0	0,3 0	34	78	40	0,4
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,0 2	20	0	0,0 1	19	124	11	21

Итого за обед	530	12,33	14,14	57,56	492,84	0,402	141,182	0	0,35	190,976	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	0,02	0,02	56	26	18	0,2
Хлеб из муки 1 сорта йодированная	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-шоре из перловой или рисовой	257	7,6	5,7	20	163	0	0	0	0	60	121	42	5
Картофельное шоре	150	3,15	8,25	21,8	152	0,06	18	0	0	112	0	0	0

Жаркое по домашнему с мясом	200	8,2	18,6	22,	335,06	0,3	28,67	0,0	4,1	32,67	148,	43,	2,07
Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,0	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодированная	55	4,4	2,76	27,	138	0,1	1,7	0	1,5	14,5	99,5	27,	1,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,0	20	0	0,0	19	124	11	21
Итого за обед	525	14,04	25,17	76,64	597,06	0,5	58,67	0,0	5,7	81,17	391,82	94,55	25,62
9 день													
Рагу из мяса птицы(курица)	250	3,1	8,25	21,	252	0,0	1,8	0	0	242	0	0	0
Горошек зеленый консервированный	60	1,2	3,8	6,5	66	0,0	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95

Хлеб из муки 1 сорта подписанная	55	4,4	2,76	27,	138	0,1	1,7	0	1,5	14,5	99,5	27,	1,6
Хлеб подписанная	6					1			2			5	
Напиток кисломолочный	200	0,1	0,01	11,	124	0,0	16	0	0,0	36	16	18	0,2
Итого за обед	565	8,8	14,8	67,	580	0,2	27,8	0	1,5	307,5	135,	53,	2,75
10 день		7	21	3		6			4		5	5	
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,	17,7	27,	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,24	20,	94	0,0	0	0	0	8	0	0	0,36
Масло сливочное	10	0,0	8,25	0,0	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Чай сладкий с лимоном	200	0,0	0	10,	43,22	0,0	3,601	0	0	11,84	0	0	0,09
Итого за обед	450	28,	26,2	58,	595,52	0,1	4,381	0	0	310,0	0	0	1,73
		72	7	56		64				48			1