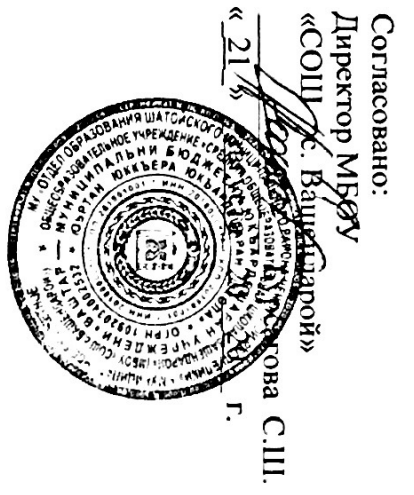


**Циклическое меню
МБОУ «СОШ с. Вашиндарой» для детей от 6,5 до 11 лет
на 2020 – 2021 учебный год.**



№ Реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
	1 день																					
	Макаронны запеченные с сыром	150	8,7	12,9	35	197	0	22,1	0	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 3 день	500												
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 4 день	500												
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 5 день	490												
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 6 день	510												
Пиц 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	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	
Итого за обед	510													
7 обед														
Бардок по - домашнему с маслом	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	
Мороковь 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	
Кондитерские сладости	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	
Итого за обед	500													
8 обед														
Макаронные запеченные с сыром	250	8.7	12.9	35	197	0	22.1	0	0	72	201	89	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	
Чай с сахаром	200	0.2	0	15.00	58	0.02	20	0	0.01	19	124	11	21	
Итого за обед	500													
9 обед														
Рагу из мяса птицы (курица)	200	3.15	8.25	21.8	252	0.06	1.8	0	0	24.2	0	0	0	
Горошек зеленый консервированный	50	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.	50	4.4	2.76	27.6	138	0.11	1.7	0	1.52	14.5	99.5	27.5	1.6	
Напиток молочный	200	0.12	0.011	11.4	124	0.04	16	0	0.02	36	16	18	0.2	
Итого за обед	500													
10 обед														
Шш из свежей капусты	200	1.7	5.1	10.3	93	0.03	38	1.1	0.45	93	82	25	1.8	

