



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



№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 свежлы 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	500																			
3 день																				
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	500																			
4 день																				
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	490																			
5 день																				
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	510																			
6 день																				
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	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	510												
7 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
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
Итого за обед	500												
8 день													
Макаронны запеченные с сыром	250	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
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21
Итого за обед	500												
9 день													
Рагу из мяса птицы(курица)	200	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	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 яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124	0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
Итого за обед	500												
10 день													
Щи из свежей капусты	200	1,7	5,1	10,3	93	003	38	1,1	045	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

