СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по ЧР в г. Аргун
Эсамбаева Л.Р. _____
(подпись) (Ф.И.О.)
«10» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ «СОШ № 3 с. Чечен-Аул»
городском округе города Аргун
_____ /Абдурзакова М.Я.
(подпись) (Ф.И.О.)
«10» 08 2020 г.

Цикличное меню
МБОУ «СОШ №3 с. Чечен-Аул» для детей от 6.5 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		В1	С	А	Е	Са	Г	Mg	Fe
	1 день													
	Макароны 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	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
	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	002	20	0	001	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	003	38	U	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

	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	1,841	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													
	Макароны 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	1Д	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

	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**												