Согласовано:
ТО Роспотребнадзора
в Гозненском районе
_____ М. Х. Эжиева
«_24_» _августа_ 20 _20_ г.

Согласовано:
Директор МБОУ
«ООШ с. Нихалой»
_____ Масуев Р.А-С.
«_24_» _августа_ 20__20__ г.

Цикличное меню
МБОУ «ООШ с. Нихалой» для детей от 11 лет и старше
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		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 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
	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	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:	**520**												
	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	15,00	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 йодирован.	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**												
3 день													
Макароны 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
Итого за обед	**550**												
4 день													
Макароны 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	01	120	0	030	34	78	40	04
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21
Итого за обед	**530**												
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	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
Итого за обед	**540**												
6 день													

	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
	Итого за обед	**560**												
	7 день													
	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
	Итого за обед	**590**												
	8 день													
	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 1 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
	Итого за обед	**525**												
	9 день													
	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 1 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
	Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11.4	124	0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
	Итого за обед	**565**												
	10 день													

	Щи из свежей капусты	250	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
	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	**560**												