



### Циклическое меню для питания детей льготников

МБОУ «ООШ с.Новый-Шарой» для детей от 12 до 18 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			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 день</b>														
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,2	14,4	55,1	404	0	0	0	0	148	560	152	13,1	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2	20	0	1	19	124	11	21	
	Салат из свеклы отварной	100	1,7	3	15,2	186	2	7,5	0	0	37	43,2	22	14	
	Хлеб	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,5 2	14,5	99,5	27,5	1,6	
	<b>Итого за день:</b>	<b>555</b>	<b>13,1</b>	<b>20,16</b>	<b>112,9</b>	<b>786</b>	<b>4,11</b>	<b>29,2</b>	<b>0</b>	<b>2,5 2</b>	<b>218,5</b>	<b>826,7</b>	<b>212,5</b>	<b>49,7</b>	
	<b>2 день</b>														
	Борщ с капустой	250	1,7	5,1	10,3	93	3	38	1,1	45	93	82	25	1,8	



### Циклическое меню для питания детей льготников

МБОУ «ООШ с.Новый-Шарой» для детей от 12 до 18 лет на 2020 – 2021 учебный год.

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2	20	0	1	19	124	11	21	
Хлеб 1 сорта йодирован.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,5 2	14,5	99,5	27,5	1,6	
<b>Итого за день:</b>	<b>505</b>	<b>1,9</b>	<b>7,86</b>	<b>52,9</b>	<b>289</b>	<b>5,11</b>	<b>59,7</b>	<b>1,1</b>	<b>47, 52</b>	<b>126,5</b>	<b>305,5</b>	<b>63,5</b>	<b>24,4</b>	
<b>3 день</b>														
Суп молочный	250	2,85	2,63	9,49	73	0,04	0,46	0,02	0,1 3	82,2	68,4	10,5	0,18	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,0 2	56	26	18	0,2	
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,5 2	14,5	99,5	27,5	1,6	
<b>Итого за день:</b>	<b>505</b>	<b>3,45</b>	<b>5,39</b>	<b>37,0 9</b>	<b>335</b>	<b>0,19</b>	<b>18,1 6</b>	<b>0,02</b>	<b>1,6 7</b>	<b>152,7</b>	<b>193,9</b>	<b>56</b>	<b>1,98</b>	
<b>4 день</b>														
Картофельное пюре	200	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0	



### Циклическое меню для питания детей льготников

МБОУ «ООШ с.Новый-Шарой» для детей от 12 до 18 лет на 2020 – 2021 учебный год.

	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	0,06	0,04	0	0	0	0	
	Салат из свежей капусты с горохом	75	0,7	2,5	4,5	53	1	120	0	30	34	78	40	4	
	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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>530</b>	<b>3,85</b>	<b>18,51</b>	<b>86,4</b>	<b>633</b>	<b>1,37</b>	<b>126,1</b>	<b>0,06</b>	<b>31,56</b>	<b>290,5</b>	<b>177,5</b>	<b>67,5</b>	<b>5,6</b>	
<b>№</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, гр</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>					<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
<b>рец</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В<sub>1</sub></b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	Пирожки с картошкой	50	3,26	2,1	9,7	146	0,05	0	0	0	4,7	30,5	65.3	0,75	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2	20	0	1	19	124	11	21	



### Циклическое меню для питания детей льготников

МБОУ «ООШ с.Новый-Шарой» для детей от 12 до 18 лет на 2020 – 2021 учебный год.

<b>Итого за день:</b>	<b>250</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>24,7</b>	<b>204</b>	<b>2,05</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>23,7</b>	<b>154,5</b>	<b>11</b>	<b>21,7</b>	<b>5</b>
<b>6 день</b>														
Макароны запеченные с сыром	150	8,7	12,9	35	297	0	0	0	0	72	300	80	5,8	
Морковный салат	100	1,1	4,5	15,5	100	0,04	1,72	0	0,15	27	0	28,43	0,55	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	0,06	0,04	0	0	0	0	
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	
<b>Итого за день:</b>	<b>505</b>	<b>9,8</b>	<b>25,16</b>	<b>110,6</b>	<b>725</b>	<b>0,35</b>	<b>6,02</b>	<b>0,06</b>	<b>1,71</b>	<b>113,5</b>	<b>399,5</b>	<b>135,93</b>	<b>7,95</b>	
<b>7 день</b>														
Суп вермишелевый	250	5,6	11,7	57	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2	







## Циклическое меню для питания детей льготников

МБОУ «ООШ с.Новый-Шарой» для детей от 12 до 18 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			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>11 день</b>														
	Картофельное пюре	200	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	3,24	44,52	0,03	10,06	0	0,15	11,21	20,77	9,76	0,35	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2	20	0	1	19	124	11	21	
	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	
	<b>Итого за день:</b>	<b>515</b>	<b>7,04</b>	<b>11,6</b>	<b>67,64</b>	<b>492,52</b>	<b>2,2</b>	<b>33,56</b>	<b>0</b>	<b>2,67</b>	<b>286,71</b>	<b>244,27</b>	<b>48,26</b>	<b>22,95</b>	
	<b>12 день</b>														
	Пирожки с картошкой	50	4,4	2,1	9,7	146	0,05	0	0	0	4,7	30,5	65,3	0,75	



### Циклическое меню для питания детей льготников

МБОУ «ООШ с.Новый-Шарой» для детей от 12 до 18 лет на 2020 – 2021 учебный год.

	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2	20	0	1	19	124	11	21	
	<b>Итого за день:</b>	<b>250</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>24,7</b>	<b>204</b>	<b>2,05</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>23,7</b>	<b>154,5</b>	<b>11</b>	<b>21,7</b>	<b>5</b>
	<b>Химический состав за плановый период</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>				<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>				
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>(калл)</b>	<b>В<sub>1</sub></b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>		
		82,04	163,09	907,38	6162,61	20,744	363,84	1,8	96,83	1979,75	3779,37	953,99	203,07		