



**Циклическое меню
 МБОУ «СОШ с. Лаха-Варанды» для детей от 11 лет и старше
 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																		
	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 концентрага	200	0	0	30,6	118	0,01	1,8	0	0	13	6	0,4						
	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:	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					

