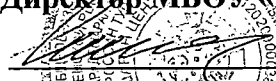


Утверждаю:
Директор МБОУ «ЦО г. Аргун им. А. – Х. Кадырова»

Л.Ш.-Х. Муцухаева



Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 6,5-11 лет
МБОУ «ЦО г. Аргун им. А. - Х. Кадырова»

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Питьевой йогурт	200				
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	5,17	12,57	41,1	295,3
вторник	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Йогурт (Лидер-А)	100	2	3	8,5	70
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	6,37	10,07	49,3	313,2
среда	Питьевой йогурт	200				
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	5,17	12,57	41,1	295,3
четверг	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	5,17	12,57	45,1	310,3
пятница	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	Йогурт (Лидер-А)	100	2	3	8,5	70
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	6,37	10,07	49,3	313,2
Суббота	Питьевой йогурт	200				
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	5,17	12,57	41,1	295,3
Понедельник	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	5,17	12,57	45,1	310,3
вторник	Питьевой йогурт	200				
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	5,17	12,57	41,1	295,3
среда	Сок (Лидер-А)	200				15
	Йогурт (Лидер-А)	100	2	3	8,5	70
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	6,37	10,07	45,3	313,2
четверг	Питьевой йогурт	200				
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	5,17	12,57	41,1	295,3
пятница	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	5,17	12,57	45,1	310,3
суббота	Сок (Лидер-А)	200			4	15
	яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	360	5,17	12,57	45,1	310,3