

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ №2 с. Мартан-Чу»
 3.А. Дадасва
 «31» 08 2023 г.

**Циклическое меню
 Для детей сирот и инвалидов**

№ Рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции и, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 день																
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489		
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0		
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06		
	Итого за обед:	450	17,550	10,06	57,95	512,595	0,124	1,3	0	0,04	151,165	26	5,6	0,989		
2 день																
	Каша овсяная	200	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3		
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36		
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06		
	Итого за обед	450	18,19	7,72	69,04	342,1	0,16	5,2	0	1,9	108,02	108,5	27,9	1,720		
3 день																
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0	0	0	20,265	0	0	4,642		
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36		
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06		
	Итого за обед	400	14,46	11,89	75,55	475,38	0,357	0	0	0	38,485	0	0	5,062		
4 день																
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489		
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		

Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
Итого за обед:	450	17,55	10,06	57,95	512,59	0,124	1,3	0	0,04	151,165	26	5,6	0,989
5 день													
Каша овсяная	200	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
Итого за обед	450	18,19	7,72	69,04	342,1	0,16	5,2	0	1,9	100,02	108,5	27,9	1,72
6 день													
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
Итого за обед	400	14,46	11,89	75,55	475,38	0,357	0	0	0	38,485	0	0	5,062
7 день													
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
Итого за обед:	450	17,550	10,06	57,95	512,59	0,124	1,3	0	0,04	151,165	26	5,6	0,989
8 день													
Каша овсяная	200	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
Итого за обед	450	18,19	7,72	69,04	342,1	0,16	5,2	0	1,9	108,02	108,5	27,9	1,720
9 день													
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
Итого за обед	400	14,46	11,89	75,55	475,38	0,357	0	0	0	38,485	0	0	5,062
10 день													
Каша жидкая	200	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489

МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ													
крупы													
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
Итого за обед:	450	17,55	10,06	57,95	512,59	0,124	1,3	0	0,04	151,165	26	5,6	0,989
11 день													
Каша овсяная	200	9,7	4,6	33	113,2	0,1	5,2	0	1,9	89,8	108,5	27,9	1,3
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
Итого за обед	450	18,19	7,72	69,04	342,1	0,16	5,2	0	1,9	100,02	108,5	27,9	1,72
12 день													
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0	0	0	20,265	0	0	4,642
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	9,02	0	0	0,06
Итого за обед	400	14,46	11,89	75,55	475,38	0,357	0	0	0	38,485	0	0	5,062

3

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		118,680	200,8	810,16	5320,28	2,564	26	0	7,760	1174,680	538	134