

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «СОШ №3 с.Техи им.А.-Х.Кадырова»  
 М.У.Сембаева  
 2021г.



**Цикличное меню  
 Для детей сирот и инвалидов**

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская 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 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>450</b>	<b>17,550</b>	<b>10,06</b>	<b>57,95</b>	<b>512,595</b>	<b>0,124</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>151,165</b>	<b>26</b>	<b>5,6</b>	<b>0,989</b>
	<b>2 день</b>													
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>18,19</b>	<b>7,72</b>	<b>69,04</b>	<b>342,1</b>	<b>0,16</b>	<b>5,2</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>108,02</b>	<b>108,5</b>	<b>27,9</b>	<b>1,720</b>
	<b>3 день</b>													
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>400</b>	<b>14,46</b>	<b>11,89</b>	<b>75,55</b>	<b>475,38</b>	<b>0,357</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38,485</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,062</b>
	<b>4 день</b>													
	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
<b>Итого за обед:</b>	<b>450</b>	<b>17,55</b>	<b>10,06</b>	<b>57,95</b>	<b>512,59</b>	<b>0,124</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>151,165</b>	<b>26</b>	<b>5,6</b>	<b>0,989</b>
<i>5 день</i>													
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
<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>18,19</b>	<b>7,72</b>	<b>69,04</b>	<b>342,1</b>	<b>0,16</b>	<b>5,2</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>100,02</b>	<b>108,5</b>	<b>27,9</b>	<b>1,72</b>
<i>6 день</i>													
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
<b>Итого за обед</b>	<b>400</b>	<b>14,46</b>	<b>11,89</b>	<b>75,55</b>	<b>475,38</b>	<b>0,357</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38,485</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,062</b>
<i>7 день</i>													
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>450</b>	<b>17,550</b>	<b>10,06</b>	<b>57,95</b>	<b>512,59</b>	<b>0,124</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>151,165</b>	<b>26</b>	<b>5,6</b>	<b>0,989</b>
<i>8 день</i>													
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
<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>18,19</b>	<b>7,72</b>	<b>69,04</b>	<b>342,1</b>	<b>0,16</b>	<b>5,2</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>108,02</b>	<b>108,5</b>	<b>27,9</b>	<b>1,720</b>
<i>9 день</i>													
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
<b>Итого за обед</b>	<b>400</b>	<b>14,46</b>	<b>11,89</b>	<b>75,55</b>	<b>475,38</b>	<b>0,357</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38,485</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,062</b>
<i>10 день</i>													
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	
<b>Итого за обед:</b>	<b>450</b>	<b>17,55</b>	<b>10,06</b>	<b>57,95</b>	<b>512,59</b>	<b>0,124</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>151,165</b>	<b>26</b>	<b>5,6</b>	<b>0989</b>	
<i>11 день</i>														
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>18,19</b>	<b>7,72</b>	<b>69,04</b>	<b>342,1</b>	<b>0,16</b>	<b>5,2</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>100,02</b>	<b>108,5</b>	<b>27,9</b>	<b>1,72</b>	
<i>12 день</i>														
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>400</b>	<b>14,46</b>	<b>11,89</b>	<b>75,55</b>	<b>475,38</b>	<b>0,357</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38,485</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,062</b>	

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В <sub>1</sub> , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	<b>118,680</b>	<b>200,8</b>	<b>810,16</b>	<b>5320,28</b>	<b>2,564</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>7,760</b>	<b>1174,680</b>	<b>538</b>	<b>134</b>	<b>31,084</b>