

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ №3 с. Гехи им. А.-Х. КадYROва»
 М.У. Сембаева
 «1» _____ 2021г.

**Диетическое меню
 Для детей сирот и инвалидов**

№ Рец	Прием 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	Са	Р	Мg	Fe						
1 день																				
	Капша жидкая молочная из манной крупы	200	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	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,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,				
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	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																				
	Капша овсяная	200	9,7	4,6	33,	113,2	0,1	5,2	0,	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,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,36				
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36				
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	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																				
	Капша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	0,	4,642				
	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,36				
	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,06				
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	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																				
	Капша жидкая молочная из манной крупы	200	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	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,	0,	0,
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06	0,
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,	0,	0,
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,	0,36	0,
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,06	0,
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	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642		
расыпчатая															
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,	0,
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	0,	0,
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	0,	0,
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,	0,	0,
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	0,	0,
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	0,	0,
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	0,	0,
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	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642		
расыпчатая															
Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,	0,
Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	0,	0,
Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	0,	0,
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	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
расыпчатая													
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

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