

Утверждаю:
 Директор МБОУ "СОШ
 им. Р.Эльмурзаева с.Хамби-Ирзи"



"1" сентября 2022 год

Меню для льготной категории обучающихся от 7 до 17 лет МБОУ "СОШ им.Р.Эльмурзаева с.Хамби-Ирзи"

День: День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	8,211	5,296	36,338	241,137	0,071	1,105	0,	0,	113,003	0,	0,	0,416
	Хлеб (белый)	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 ДЕНЬ:	390	8,451	8,3355	72,2975	395,2365	0,131	1,105	0	0	130,02325	0	0	0,83565

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп вермишелевый с куриным мясом	200	9,945	4,76	48,45	138,55	0,	0,	0,374	0,	51,	102,85	35,7	4,25
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	730/10	10,185	7,8	84,41	292,65	0,06	0	0,374	0	68,02	102,85	35,7	4,67

День: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	8,211	5,296	36,338	241,137	0,071	1,105	0,	0,	113,003	0,	0,	0,416
	Хлеб (белый)	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 ДЕНЬ:	560/10	8,451	8,3355	72,2975	395,2365	0,131	1,105	0	0	130,02325	0	0	0,83565

День: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп вермишелевый с куриным мясом	200	9,945	4,76	48,45	138,55	0,	0,	0,374	0,	51,	102,85	35,7	4,25
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	730/10	10,185	7,8	84,41	292,65	0,06	0	0,374	0	68,02	102,85	35,7	4,67

День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Макароны запеченные с сыром	150	10,965	7,395	29,75	167,45	0,	18,785	0,	0,	61,2	170,85	68,	4,93
	Хлеб (белый)	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 ДЕНЬ:	390	11,205	10,435	65,71	321,55	0,06	18,785	0	0	78,22	170,85	68	5,35

День: День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп молочный с рисом	200	5,967	5,184	12,339	65,7	0,072	1,053	34,425	0,	178,677	61,56	25,947	0,279
	Хлеб (белый)	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 ДЕНЬ:	440	6,207	8,224	33,259	159,7	0,132	1,053	34,425	0	186,677	61,56	25,947	0,639

День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	8,211	5,296	36,338	241,137	0,071	1,105	0,	0,	113,003	0,	0,	0,416
	Хлеб (белый)	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 ДЕНЬ:	390	8,451	8,3355	72,2975	395,2365	0,131	1,105	0	0	130,02325	0	0	0,83565

День: День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп вермишелевый с куриным мясом	200	9,945	4,76	48,45	138,55	0,	0,	0,374	0,	51,	102,85	35,7	4,25
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	730/10	10,185	7,8	84,41	292,65	0,06	0	0,374	0	68,02	102,85	35,7	4,67

День: День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	8,211	5,296	36,338	241,137	0,071	1,105	0,	0,	113,003	0,	0,	0,416
	Хлеб (белый)	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 ДЕНЬ:	560/10	8,451	8,3355	72,2975	395,2365	0,131	1,105	0	0	130,02325	0	0	0,83565

День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп вермишелевый с куриным мясом	200	9,945	4,76	48,45	138,55	0,	0,	0,374	0,	51,	102,85	35,7	4,25
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	730/10	10,185	7,8	84,41	292,65	0,06	0	0,374	0	68,02	102,85	35,7	4,67

День: День 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Макароны запеченные с сыром	150	10,965	7,395	29,75	167,45	0,	18,785	0,	0,	61,2	170,85	68,	4,93
	Хлеб (белый)	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 ДЕНЬ:	390	11,205	10,435	65,71	321,55	0,06	18,785	0	0	78,22	170,85	68	5,35

День: День 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп молочный с рисом	200	5,967	5,184	12,339	65,7	0,072	1,053	34,425	0,	178,677	61,56	25,947	0,279
	Хлеб (белый)	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 ДЕНЬ:	440	6,207	8,224	33,259	159,7	0,132	1,053	34,425	0	186,677	61,56	25,947	0,639

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		109,368	101,86	824,768	3714,046	1,15	44,096	70,346	0,	1321,967	876,22	330,694