

Утверждаю:
Директор МБОУ "СОШ №3
с. Ачхой-Мартан"

_____ Бакриева Э. И.
на 1 сентября 2023 г.

Меню для льготной категории обучающихся от 7 до 17 лет МБОУ "СОШ №3 с. Ачхой-Мартан"

День: День 1

№ реп.	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

№ реп.	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

№ реп.	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

№ реп.	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 5

№ реп.	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 6

№ реп.	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 7

№ реп.	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 8

№ реп.	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 9

№ реп.	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 10

№ реп.	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