

Утверждаю:

Директор МБОУ "СОШ №2  
им. М.Г. Гайрбекова с.Валерик"

*Мусаева*  
М.М. Мусаева

" 31 " 08 2023 год

Меню для льготной категории обучающихся от 7 до 14 лет МБОУ "СОШ №2 им. М.Г. Гайрбекова с.Валерик"

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	Мg	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,	8,	0,	0,	0,36	
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>390</b>	<b>8,451</b>	<b>8,3355</b>	<b>72,2975</b>	<b>395,2365</b>	<b>0,131</b>	<b>1,105</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>130,02325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,83565</b>

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	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,	9,02	0,	0,	0,06	
	Хлеб (белый)	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>730/10</b>	<b>10,185</b>	<b>7,8</b>	<b>84,41</b>	<b>292,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,374</b>	<b>0</b>	<b>68,02</b>	<b>102,85</b>	<b>35,7</b>	<b>4,67</b>

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	Мg	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,	8,	0,	0,	0,36	
	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>560/10</b>	<b>8,451</b>	<b>8,3355</b>	<b>72,2975</b>	<b>395,2365</b>	<b>0,131</b>	<b>1,105</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>130,02325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,83565</b>

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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>730/10</b>	<b>10,185</b>	<b>7,8</b>	<b>84,41</b>	<b>292,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,374</b>	<b>0</b>	<b>68,02</b>	<b>102,85</b>	<b>35,7</b>	<b>4,67</b>

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
	Макаронны 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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>390</b>	<b>11,205</b>	<b>10,435</b>	<b>65,71</b>	<b>321,55</b>	<b>0,06</b>	<b>18,785</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>78,22</b>	<b>170,85</b>	<b>68</b>	<b>5,35</b>

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
	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>390</b>	<b>8,451</b>	<b>8,3355</b>	<b>72,2975</b>	<b>395,2365</b>	<b>0,131</b>	<b>1,105</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>130,02325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,83565</b>

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	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>730/10</b>	<b>10,185</b>	<b>7,8</b>	<b>84,41</b>	<b>292,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,374</b>	<b>0</b>	<b>68,02</b>	<b>102,85</b>	<b>35,7</b>	<b>4,67</b>

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	Мg	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>560/10</b>	<b>8,451</b>	<b>8,3355</b>	<b>72,2975</b>	<b>395,2365</b>	<b>0,131</b>	<b>1,105</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>130,02325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,83565</b>