

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ №1 с.Гойты»
 Р.К.Сайтмасанова
 « 01 » 09 2024г.

**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 ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 108,02 | 108,5 | 27,9 | 1,720 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|----------|-------------|----------------|--------------|-------------|--------------|------|
| Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 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 | |
| <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 | |
| 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 | |
| <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 | |
| Итого за обед | 400 | 14,46 | 11,89 | 75,55 | 475,38 | 0,357 | 0 | 0 | 0 | 38,485 | 0 | 0 | 5,062 | |
| <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 | |
| 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 | |
| <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 | |
| 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 | |
| <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 | |
| Итого за обед | 400 | 14,46 | 11,89 | 75,55 | 475,38 | 0,357 | 0 | 0 | 0 | 38,485 | 0 | 0 | 5,062 | |
| <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 | |

| Меню на 10 дней | Количество | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|------------|----------|-------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| 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 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 |
| 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, г | Белки, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|---------|----------|----------------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|
| | 118,680 | 200,8 | 810,16 | 5320,28 | 2,564 | 26 | 0 | 7,760 | 1174,680 | 538 | 134 | 31,084 |