

Утверждено:
Директор МБОУ "СОШ №6
им. Х. А. Мамакаева с. Ачхой-Мартан"
Вакалинцева Л. И.

на 1 сентября 2023 г.
приказ №60-од от 11.08.2023

Меню для льготной категории обучающихся от 7 до 17 лет МБОУ "СОШ №6 им. Х. А. Мамакаева с. Ачхой-Мартан"

День: День 1

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод м		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	8,335	72,297	395,236	0,131	1,105	0	0	130,02325	0	0	0,83565

День: День 2

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод м		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16	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:	440	4,62	6,84	50,32	263,26	0,06	0	0,374	0	68,02	102,85	35,7	4,67

День: День 3

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод м		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	8,336	72,298	395,237	0,131	1,105	0	0	130,02325	0	0	0,83565

День: День 4

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод м		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16	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:	440	4,62	6,84	50,32	263,26	0,06	0	0,374	0	68,02	102,85	35,7	4,67

День: День 5

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод м		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша гречневая №183	210	9,09	12,99	35,18	293,99	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:	450	9,33	16,03	71,14	448,09	0,06	18,785	0	0	78,22	170,85	68	5,35

День: День 6

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод м		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	8,335	72,297	395,236	0,131	1,105	0	0	130,02325	0	0	0,83565

День: День 7

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод м		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16	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:	440	4,62	6,84	50,32	263,26	0,06	0	0,374	0	68,02	102,85	35,7	4,67

День: День 8

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод м		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	8,336	72,298	395,237	0,131	1,105	0	0	130,02325	0	0	0,83565

День: День 9

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод м		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	109,16	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:	440	4,62	6,84	50,32	263,26	0,06	0	0,374	0	68,02	102,85	35,7	4,67

День: День 10

№ п.п.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод м		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Гречка отварная №4.3	150	9,59	6,09	30,64	243	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	9,83	9,13	74,6	397,1	0,06	18,785	0	0	78,22	170,85	68	5,35