Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №5 с.Гехи»
_____ И.Ю.Бисултанов
«01» 03 2021г.

Цикличное меню
Для детей сирот и инвалидов

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	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

	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**
	5 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**
	6 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**
	7 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**	**512,59**	**0,124**	**1,3**	**0**	**0,04**	**151,165**	**26**	**5,6**	**0,989**
	8 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
	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**
	9 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**
	10 день													
	Каша жидкая	200	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	132,945	0	0	0,489

	молочная из манной 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**	**0989**
	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**	B_1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, 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**