

Согласовано:  
ТО Росгидрометнадзора  
в Грозненском районе  
М.Х. Ажијева  
« 21 » августа 2020 г.

Согласовано:  
Директор МБОУ  
«СОШ №3 с. Алхан-Кала»  
Солсаев А.Х.  
« 21 » августа 2020 г.

**Диетическое меню**  
**МБОУ «СОШ №3 с. Алхан-Кала» для детей от 6,5 до 11 лет**  
**на 2020 – 2021 учебный год.**

| №<br>Рец | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда         | Масса<br>порции,<br>гр | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)  |       |       |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |      |  |  |  |  |
|----------|----------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|------------------------------------------|----------------|-------|-------|------|-------|--------|---------------------------|------|--|--|--|--|
|          |                                              |                        | Б                    | Ж     | У     |                                          | В <sub>1</sub> | С     | А     | Е    | Са    | Р      | Mg                        | Fe   |  |  |  |  |
|          | <i>1 день</i>                                |                        |                      |       |       |                                          |                |       |       |      |       |        |                           |      |  |  |  |  |
|          | Макаронны<br>запеченные с<br>сыром           | 150                    | 8,7                  | 12,9  | 35    | 197                                      | 0              | 22,1  | 0     | 0    | 72    | 201    | 80                        | 5,8  |  |  |  |  |
|          | Чай с сахаром                                | 200                    | 0,2                  | 0     | 15,00 | 58                                       | 0,02           | 20    | 0     | 0,01 | 19    | 124    | 11                        | 21   |  |  |  |  |
|          | Салат из свеклы<br>отварной                  | 100                    | 1,7                  | 3     | 15,2  | 186                                      | 002            | 7,5   | 0     | 0    | 37    | 43,2   | 22                        | 0,14 |  |  |  |  |
|          | Хлеб пшеничный                               | 40                     | 3,07                 | 0,32  | 0,08  | 94                                       | 0,04           | 0     | 0     | 0,04 | 8     | 26     | 5,6                       | 0,44 |  |  |  |  |
|          | Итого за обед:                               | 490                    |                      |       |       |                                          |                |       |       |      |       |        |                           |      |  |  |  |  |
|          | <i>2 день</i>                                |                        |                      |       |       |                                          |                |       |       |      |       |        |                           |      |  |  |  |  |
|          | Жаркое по –<br>домашнему с<br>мясом          | 180                    | 8,24                 | 18,61 | 22,14 | 335,06                                   | 0,37           | 28,67 | 0,024 | 4,17 | 32,67 | 148,32 | 43,55                     | 2,07 |  |  |  |  |
|          | Напиток яблочный                             | 200                    | 0,12                 | 0,011 | 11,4  | 124                                      | 0,04           | 16    | 0     | 0,02 | 36    | 16     | 18                        | 0,2  |  |  |  |  |
|          | Морковь отварная<br>с растительным<br>маслом | 50                     | 0,35                 | 2,52  | 1,87  | 31,38                                    | 0,11           | 1,7   | 0,04  | 1,84 | 16,4  | 15,5   | 10,53                     | 0,34 |  |  |  |  |

|                                        |            |      |      |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
|----------------------------------------|------------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| Хлеб 1 сорта йодирован.                | 70         | 4,4  | 2,76 | 27,6  | 138    | 0,11 | 1,7   | 0     | 1,52 | 14,5  | 99,5   | 27,5  | 1,6  |
| <b>Итого за обед</b>                   | <b>500</b> |      |      |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>3 день</b>                          |            |      |      |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Гуляш из птицы (курицы)                | 100        | 24,5 | 41,6 | 54,4  | 254,61 | 0,37 | 28,67 | 0,024 | 4,17 | 32,67 | 148,32 | 43,55 | 2,07 |
| Хлеб из муки 1 сорта йодир.            | 50         | 4,4  | 2,76 | 27,6  | 138    | 0,11 | 1,7   | 0     | 1,52 | 14,5  | 99,5   | 27,5  | 1,6  |
| Компот из сухофруктов                  | 200        | 0,6  | 0    | 31,4  | 124    | 0,04 | 16    | 0,02  | 0,02 | 56    | 26     | 18    | 0,2  |
| Картофельное пюре                      | 150        | 3,15 | 8,25 | 21,8  | 152    | 0,06 | 18    | 0     | 0    | 112   | 0      | 0     | 0    |
| <b>Итого за обед</b>                   | <b>500</b> |      |      |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>4 день</b>                          |            |      |      |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Суп-пюре из крупы перловой или рисовой | 200        | 7,6  | 5,7  | 20    | 163    | 0    | 0     | 0     | 0    | 60    | 121    | 42    | 5    |
| Хлеб пшеничный                         | 40         | 3,07 | 0,32 | 0,08  | 94     | 0,04 | 0     | 0     | 0,04 | 8     | 26     | 5,6   | 0,44 |
| Винегрет овощной                       | 50         | 1,2  | 3,8  | 6,5   | 66     | 0,05 | 8,3   | 0     | 0    | 15    | 15,5   | 8     | 0,95 |
| Чай с сахаром                          | 200        | 0,2  | 0    | 15,00 | 58     | 0,02 | 20    | 0     | 0,01 | 19    | 124    | 11    | 21   |
| <b>Итого за обед</b>                   | <b>490</b> |      |      |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>5 день</b>                          |            |      |      |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Суп куриный                            | 200        | 5,6  | 11,7 | 20    | 163    | 0    | 0     | 0,44  | 0    | 60    | 121    | 42    | 5    |
| Икра кабачковая                        | 70         | 1,2  | 4,8  | 16,5  | 66     | 0,05 | 0     | 0,07  | 0    | 15    | 15,5   | 8     | 0,75 |
| Компот из сухофруктов                  | 200        | 0,6  | 0    | 31,4  | 124    | 0,04 | 16    | 0     | 0,02 | 56    | 26     | 18    | 0,2  |
| Хлеб из муки 1 сорта йодир.            | 40         | 4,4  | 2,76 | 27,6  | 138    | 0,11 | 1,7   | 0     | 1,52 | 14,5  | 99,5   | 27,5  | 1,6  |
| <b>Итого за обед</b>                   | <b>510</b> |      |      |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>6 день</b>                          |            |      |      |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Щи из свежей капусты                   | 200        | 1,7  | 5,1  | 10,3  | 93     | 0,03 | 38    | 1,1   | 0,45 | 93    | 82     | 25    | 1,8  |

|                                              |     |      |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
|----------------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| Рыба жареная                                 | 70  | 7,2  | 7,6   | 9,4   | 188    | 0,24 | 0     | 0     | 0    | 28    | 94     | 15,3  | 0,8  |
| Чай с сахаром                                | 200 | 0,2  | 0     | 15,00 | 58     | 002  | 20    | 0     | 001  | 19    | 124    | 11    | 21   |
| Хлеб пшеничный                               | 40  | 3,07 | 0,32  | 0,08  | 94     | 0,04 | 0     | 0     | 0,04 | 8     | 26     | 5,6   | 0,44 |
| Итого за обед                                | 510 |      |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| 7 день                                       |     |      |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Жаркое по –<br>домашнему с<br>мясом          | 180 | 8,24 | 18,61 | 22,14 | 335,06 | 0,37 | 28,67 | 0,024 | 4,17 | 32,67 | 148,32 | 43,55 | 2,07 |
| Морковь отварная<br>с растительным<br>маслом | 70  | 0,35 | 2,52  | 1,87  | 31,38  | 0,11 | 1,7   | 0,04  | 1,84 | 16,4  | 15,5   | 10,53 | 0,34 |
| Компот из<br>сухофруктов                     | 200 | 0,6  | 0     | 31,4  | 124    | 0,04 | 16    | 0     | 0,02 | 56    | 26     | 18    | 0,2  |
| Хлеб пшеничный                               | 50  | 3,07 | 0,32  | 0,08  | 94     | 0,04 | 0     | 0     | 0,04 | 8     | 26     | 5,6   | 0,44 |
| Итого за обед                                | 500 |      |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| 8 день                                       |     |      |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Макаронны<br>запеченные с<br>сыром           | 250 | 8,7  | 12,9  | 35    | 197    | 0    | 22,1  | 0     | 0    | 72    | 201    | 80    | 5,8  |
| Хлеб из муки 1<br>сорта йодир.               | 50  | 4,4  | 2,76  | 27,6  | 138    | 0,11 | 1,7   | 0     | 1,52 | 14,5  | 99,5   | 27,5  | 1,6  |
| Чай с сахаром                                | 200 | 0,2  | 0     | 15,00 | 58     | 002  | 20    | 0     | 001  | 19    | 124    | 11    | 21   |
| Итого за обед                                | 500 |      |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| 9 день                                       |     |      |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Рагу из мяса<br>птицы(курица)                | 200 | 3,15 | 8,25  | 21,8  | 252    | 0,06 | 1,8   | 0     | 0    | 242   | 0      | 0     | 0    |
| Горошек зеленый<br>консервированный          | 50  | 1,2  | 3,8   | 6,5   | 66     | 0,05 | 8,3   | 0     | 0    | 15    | 15,5   | 8     | 0,95 |
| Хлеб из муки 1<br>сорта йодир.               | 50  | 4,4  | 2,76  | 27,6  | 138    | 0,11 | 1,7   | 0     | 1,52 | 14,5  | 99,5   | 27,5  | 1,6  |
| Напиток яблочный                             | 200 | 0,12 | 0,011 | 11,4  | 124    | 0,04 | 16    | 0     | 0,02 | 36    | 16     | 18    | 0,2  |
| Итого за обед                                | 500 |      |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| 10 день                                      |     |      |       |       |        |      |       |       |      |       |        |       |      |
| Щи из свежей<br>капусты                      | 200 | 1,7  | 5,1   | 10,3  | 93     | 003  | 38    | 1,1   | 045  | 93    | 82     | 25    | 1,8  |

[illegible]