

Примерное десятидневное меню завтраков на сентябрь-май 2023-2024 учебного года

Утверждаю:
 Директор ГБОУ СОШ ДС с.п. Джейрах
 им. И.С. Лянова
 Э.М. Тачиева
 30.08.2023



Меню горячих завтраков для обучающихся 1-х–4-х классов

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День №1	15	Сыр неострых сортов в нарезке	15	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52		176	7,00	0,20	100
	14	Масло сливочное	10	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	304	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/4	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8		5,90	21,80	0,47	67,00
	382	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,56	90,00
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,06 0,04	0,00 0,00	0,00 0,00	0,58 0,38	4,90 9,70	33 47	1,8 3,9	17,60 43,40
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,02	0,00	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День №2	14	Масло сливочное	10	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	266	Каша геркулес на молоке с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55			151,07		1,83	

	620	Сладкий чай с лимоном	200/10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,06 0,04	0,00 0,00	0,00 0,00	0,58 0,38	4,90 9,70	33 47	1,8 3,9	17,60 43,40
	338	Фрукты	155	0,80	0,15	15,90	108,8	0,02	7,70	0,00	0,15	12,00	6,77	1,68	8,29
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День №3	300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1		22	4,8	1,00	76,8
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	390	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	9,4	11,77	38,91	299	0,115	1,06			243,36		0,575	
	620	Сладкий чай	200/10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	Пром	Печенье кондит.	30	1,80	2,28	13,97	82,93	0,02	0,00	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День №4	183	Каша гречневая молочная	200/5	6,98	10,42	25	222,38		0,9			184,48		1,5	
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1		22	4,8	1,00	76,8
	620	Чай с лимоном	200/10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	338	Фрукты	150	0,4	0,4	9,8	47	2	10	0,6	1,3	16,9	9	2,2	

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День №7	14	Масло сливочное	10	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	266	Каша геркулес на молоке с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55			151,07		1,83	
	620	Сладкий чай с лимоном	200/10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,06 0,04	0,00 0,00	0,00 0,00	0,58 0,38	4,90 9,70	33 47	1,8 3,9	17,60 43,40
	338	Фрукты	155	0,80	0,15	15,90	108,8	0,02	7,70	0,00	0,15	12,00	6,77	1,68	8,29
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
День №8	300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1		22	4,8	1,00	76,8
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	390	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	9,4	11,77	38,91	299	0,115	1,06			243,36		0,575	
	620	Сладкий чай	200/10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	Пром	Печенье кондит.	30	1,80	2,28	13,97	82,93	0,02	0,00	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42

