

Примерное меню завтраков на 2023-24года

Утверждаю:
 Директор ГБОУ «СОШ 13г.Назрань»
 Инаркиева Ф.И.
 01 .09.2023

Меню горячих завтраков
 для обучающихся 1-4-х классов на 2023-24год

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	Ca	Mg	Fe	P
День №1	168	Каша рисовая молочная	200\5\4	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8	0	5,90	21,80	0,47	67,00
	14	Масло сливочное	10	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5	0	1,5	0,00	0,00	3,00
	382	Какао с молоком	125	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,56	90,00
	15	Сыр неострых сортов	15	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52	0	176	7,00	0,20	100
	1	Хлеб\пшеничный\ ржаной	100	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	0,20 5	2,36	13.0	0.26	8,22	3.00	0.2	17,42
Итого на завтрак			484	20,25	29,23	121,95	829,31	0,31	2,39	208,31	1,62	328,22	125,80	7,13	338,42
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	Ca	Mg	Fe	P
День №2	173	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	200\5\5	9,05	13,44	40.16	318	0,22	0,55	0	0	151,07	0	1,83	0
	14	Масло сливочное	10	0.0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5	0	1,5	0,00	0,00	3,00

	377	Сладкий чай с лимоном	200\10	0.014	0.024	17.8	74	0	2,82	0	0	11,1	1,4	0,28	0.00
	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
	1	Хлеб\пшеничный\ржаной	100	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
	209	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0	22	4,8	1,00	76,8
Итого на завтрак			676	17,25	26,85	115,57	786,18	0,43	8,28	88,5	1,11	185,17	86,77	9,61	72,29

День недели	№\№ рецептуры	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет . ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День №3	182	Каша манная молочная с маслом и с сахаром	350\5\5	9,4	11,77	38,91	299	0.11 5	1,06	0	0	243,36	0	0,57 5	0
	376	Чай с сахаром	200	0.2	0	14,00	28,00	0,00	0,030	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00
	1	Хлеб\пшеничный	100	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06	0,00	0,00	0,58	4,90	33	1,8	17,60
	14	Масло сливочное	15	0.0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5	0	1,5	0,00	0,00	3,00
	209	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0	22	4,8	1,00	76,8
	Пром	Печенье кондит.	30	1,80	2,28	13,97	82,93	0,20 5	2,36	13.0	0.26	8,22	3.00	0.2	17,42
Итого на завтрак			706	27,02	35,63	124,09	921,51	0.31	2.36	103.97	1,62	413.30	101,8	8.04	248,22

День недели	№\№ рецептуры	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет . ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День№4	66	Каша гречневая молочная с маслом	200\5\5	6,98	10,42	25	222,38	00,9	0	0	0	184,48	0	1,00	0
	209	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0	22	4,8	1,00	76,8
	377	Сладкий чай с лимоном	200\10	0.014	0.024	17.8	74	0	2,82	0	0	11,1	1,4	0,28	0.00
	14	Масло сливочное	15	0.0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5	0	1,5	0,00	0,00	3,00
	1	Хлеб\пшеничный	100	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06	0,00	0,00	0,58	4,90	33	1,8	17,60

	338	Фрукты	150	0,80	0,15	15,90	108,8	0,02	7,70	0,00	0,15	12,00	6,77	1,68	8,29
Итого на завтрак			686	21,54	87,17	92,84	1189,06	0,16	7,87	52	1.11	318,91	110,72	10,2	311,26
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	Ca	Mg	Fe	P
День №5	168	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200\5\5	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8	0	5,90	21,80	0,47	67,00
	1	Хлеб\пшеничный\ ржаной	100	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
	14	Масло сливочное	10	0.0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5	0	1,5	0,00	0,00	3,00
	382	Какао с молоком	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
	Пром	Печенье кондит.	34	1,80	2,28	13,97	82,93	0,20 5	2,36	13.0	0.26	8,22	3.00	0.2	17,42
Итого На завтрак			554	20,25	29,23	121,95	829,31	0,31	2,39	208,31	1,62	328,22	125,80	7.13	338,42