

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ «СОИ № 3 сп. Долаково»  
 Тангиева Ф.А.



Циклическое меню завтраков  
 на 10 дней  
 Для обучающихся 1-х-4-х классов на 2023-2024 учебный год

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				бел ки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р		
День 1	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8		5,90	21,80	0,47	67,00		
	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		
	1	Бутерброд с маслом и сыром	60/40	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06	0,00	0,00	0,58	4,90	33	1,8	17,60		
				2,64	0,48	15,84	78,24	0,04	0,00	0,00	0,38	9,70	47	3,9	43,40		
		Итого за завтрак	510	13,8	8,75	107,83	561,08	0,28	2,25	54,81	1,36	142,5	115,8	6,73	218		
День 2		Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	210	Пищевые вещества (г)			318	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				бел ки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р		
	173			9,04	13,44	40,16		0,22	0,55			151,07		1,83			
	376			0,2	0	14,00		0,00	0,030	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00		
	1	Хлеб с маслом	60/40	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06	0,00	0,00	0,58	4,90	33	1,8	17,60		
				2,64	0,48	15,84	78,24	0,04	0,00	0,00	0,38	9,70	47	3,9	43,40		
	338	Фрукты	200	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 за завтрак	725	17,2	26,85	115,57	786,18	0,34	8,28	88,5	1,1	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)					
				бел ки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			
День №6	173	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55									
				0,2	0	14,00	28,00	0,00	0,030	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00			
				4,56	0,48	29,52	140,64	0,06	0,00	0,00	0,58	4,90	33	1,8	17,60			
				2,64	0,48	15,84	78,24	0,04	0,00	0,00	0,38	9,70	47	3,9	43,40			
				0,80	0,15	15,90	108,8	0,02	7,70	0,00	0,15	12,00	6,77	1,68	8,29			
	338	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55									
	173	Итого за завтрак																
День №7	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8								
				3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,56	90,00			
				4,56	0,48	29,52	140,64	0,06	0,00	0,00	0,58	4,90	33	1,8	17,60			
				2,64	0,48	15,84	78,24	0,04	0,00	0,00	0,38	9,70	47	3,9	43,40			
	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8								
	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			
	1	Бутерброд с маслом и сыром	60/40	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06	0,00	0,00	0,58	4,90	33	1,8	17,60			
				2,64	0,48	15,84	78,24	0,04	0,00	0,00	0,38	9,70	47	3,9	43,40			
		Итого за завтрак	535	24,7	34,65	109,91	848,38	0,165	2,5	140,51	0,4	600,86	101	7,035	193			
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				бел ки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
				бел ки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р	Ca	Мг	Fe	Р			
День №8	173	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55								151,07		1,83			
				200	0,2	0	14,00	28,00	0,00	0,030	0,00	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00						
				60/40	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06	0,00	0,00	0,58	4,90	33	1,8	17,60						
					2,64	0,48	15,84	78,24	0,04	0,00	0,00	0,38	9,70	47	3,9	43,40						
					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 за завтрак	525	16,4	26,7	99,67	777,05	0,32	0,58	88,5	1,16	173,17	80,00	7,93	64							
День №9	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1						22	4,8	1,00	76,8			
День №10	302	Гречка отварная с маслом	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,00	0,00	0,00	0,00	91,11	0,95	0,80	14,77							
Итого за завтрак	5		545	18,4	26,95	107,98	746,38	0,19	2,39	195,31	0,4	363,4	122,8	6,93	260							