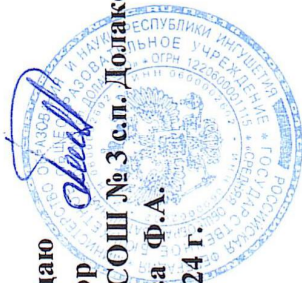


Утверждаю
 Директор
 ГБОУ «СОШ № 3 с.п. Долаково»
 Тангиева Ф.А.
 02.09.2024 г.



**Циклическое меню завтраков
 на 10 дней
 для обучающихся 1 – 4-х классов
 ГБОУ «СОШ № 3 с.п. Долаково»
 на 2024 – 2025 учебный год**

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	P
День 1	H000475	Каша рисовая молочная	210	5	6	32	202	0,08	1,04	0,04	6,6	217	40,2	0,4	204,7
	H000382	Кофейный напиток с печеньем	220	3	4	30	148	0,06	0,8	0,02	0,7	176	22,9	0,5	145
	H000476	Бутерброд с маслом и сыром	115	7	9	33	241	0,27	0,42	0,08	14,4	45,3	77	5	347,6
День 2	№ 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	P
				7	9	29		0,17	1,04	0,04	7,11	231,3	63,84	1,24	257,6
				0,00	0,00	13		0,00	0,8	0,00	0,01	6,3	4,4	0,7	8,1
День 2	№ 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	P
				6	7	32		0,27	0,00	0,05	14,4	44,80	77	5,01	266,6
День 2	№ 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	P
				0,60	0,60	14,7		0,05	247,5	0,00	0,3	24,0	13,5	3,3	16,5
День 3	№ 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	P
				7,0	7,0	30,0		0,1	1,8	0,05	7,1	380	48,9	0,5	304
				0,00	0,00	20		0,00	0,04	0,00	0,00	4,9	3,9	0,8	7,4
День 3	№ 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	P
				6	7	32		0,27	0,00	0,05	14,4	44,80	77	5,01	266,6
День 3	№ 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	P
				1	2	6		0,02	0,00	0,00	1,05	8,7	6	0,6	27

День 4	№ рецептуры	Каша гречневая, яйцо вареное	250	7	7	32	219	0,1	0,7	0,03	6,8	169	88	2,4	222
		Чай с лимоном 1 вар.	200	0,00	0,00	13	48	0,00	0,80	0,00	0,01	6,3	4,4	0,7	8,1
		Бутерброд с маслом	100	6	7	32	215	0,27	0,00	0,05	14,4	44,80	77	5,01	266,6
		Яблоки	100	0,60	0,60	14,7	47	0,05	247,5	0,00	0,3	24,0	13,5	3,3	16,5
День 5	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)							
		Каша рисовая молочная	210	5	6	32	202	В 1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р
		Какао с печеньем	220	4	5	32	189	0,08	1,04	0,04	6,6	217	40,2	0,4	204,7
		Бутерброд с маслом	100	6	7	32	215	0,08	1,04	0,02	1,2	222,2	36,9	1,3	206
День 6	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)							
		Каша рисовая молочная	210	5	6	32	202	В 1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р
		Кофейный напиток с печеньем	220	3	4	30	148	0,06	0,8	0,02	0,7	176	22,9	0,5	145
		Бутерброд с маслом и сыром	115	7	9	33	241	0,27	0,42	0,08	14,4	45,3	77	5	347,6
День 7	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)							
		Каша геркулес, яйцо вареное	245	7	9	29	225	В 1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р
		Чай с лимоном 1 вар.	200	0,00	0,00	13	48	0,17	1,04	0,04	7,11	231,3	63,84	1,24	257,6
		Бутерброд с маслом	100	6	7	32	215	0,00	0,8	0,00	0,01	6,3	4,4	0,7	8,1
День 8	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)							
		Каша манная, яйцо вареное	250	7,0	7,0	30,0	230	0,05	247,5	0,00	0,3	24,0	13,5	3,3	16,5
		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20	80	0,27	0,00	0,05	14,4	44,80	77	5,01	266,6
		Бутерброд с маслом	100	6	7	32	215	0,02	0,00	0,00	1,05	8,7	6	0,6	27
День 9	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)							
		Каша гречневая, яйцо вареное	250	7	7	32	219	В 1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р
		Чай с лимоном 1 вар.	200	0,00	0,00	13	48	0,1	0,7	0,03	6,8	169	88	2,4	222
		Бутерброд с маслом	100	6	7	32	215	0,00	0,80	0,00	0,01	6,3	4,4	0,7	8,1

