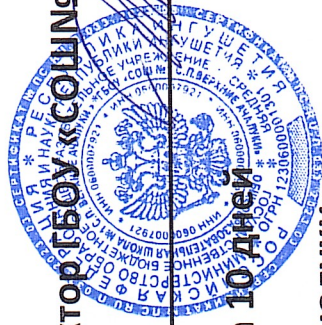


Утверждаю



Директор ГБОУ «СОШ №1» с.п.Верхние Ачалуки

Аушева З.Я.

Перспективное меню завтраков на 10 дней
в ГБОУ «СОШ №1 с.п.Верхние Ачалуки

№ п/п	Наименование блюда	Выход	№ рецептуры	Б	Ж	У	БЖУ	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
									B1	A	E	C	Ca	P	Fe			
1 Д е н ь	Завтрак																	
	Каша рисовая молочная	200/5/4	175	8.58.	11.9.	34.7.	55,18	287.0	0.06	0.07	0,56	0,52	130.76	31,07	0.66			
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	3	8.0	9.6.	25.0.	42,6	220.9	0,17	0.15	5,45	0,03	215.99	217	1,74			
	Какао с молоком/печенье	200/25	379	1.1	1.6.	4.4.	7,1	103.6.	0,7	0,01	0.15	0,96	3,5	89,51	0.46			
	Какао с молоком и с печеньем	200/34	382	22.5	3.2	19.9	45,6	74.8	0,7	0,01	0.15	0,96	3,5	89,51	0.46			

№ п/п	Наименование блюд	Выход	№ рецептуры	Б	Ж	У	БЖУ	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)		
									В1	А	Е	С	Ca	Р	Fe
2 Д Е Н Ь	ЗАВТРАК Каша молочная геркулес с маслом и с сахаром	200/5/5	100	3.92.	4.71.	12.99.	21,62	113.3	0,1			0,0	189,5	32,8	2,4
	Хлеб с маслом	100/10	1	7	8.5.	22	37,5	195	0,04		2.6		6.8		0.46
	Чай с лимоном	200	106	0,20	0,00	14,00	14,20	28,00							
	яблоко	155	338	0,8	5,5	4,3	10,5	67,1	0,0	0,0	0,09	1,8	17,3	21,2	0,2

№ п/п	Наименование блюд	Выход	№ рецептуры	Б	Ж	У	БЖУ	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)		
									В1	А	Е	С	Ca	Р	Fe
3	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	175	8.58.	11.9.	34.7.	55,18	287.0	0.06	0.07	0.56	0.52	130.76	31.07	0.66
Д	Бутерброд с маслом	100/15	3	7	8.5.	22	37,5	195	0,17	0.15	5.45	0.03	215.00	217	1,74

е	Чай с сахаром/печенье	200/30	382	22.5	3.2	19.9	45,6	74.8.	0,7	0,01	0.15	0,96	3,5	89,51	0.46
н б	яйцо	1шт.(40)													

№ п/п	Наименование блюд	Выход	№ рецептуры	Б	Ж	У	БЖУ	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)		
									В1	А	Е	С	Са	Р	Fe
4 д е н ь	ЗАВТРАК Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	183	4.8.	10.16.	19.89	34,85	190	0.4			0,9	380		6.7
	Яйцо отварное	1шт.(40)	209	5.1	4.5.	0.3.	9,9	76.2	0,03	0,1	0,6		22	76,8	1.0
	Хлеб с маслом	100/15	1	7	8.5.	22	37,5	195	0,04		2.6		6.8		0.46

	Чай с лимоном	200	379	1.1	1.6	4.4	6,1	103.6.	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46
	яблоко	155	338	0,8	5,5	4,3	10,5	67,1	0,0	0,0	0,09	1,8	17,3	21,2	0,2

№ п/п	Наименование блюд	Выход	№ рецептуры	Б	Ж	У	БЖУ	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)		
									В1	А	Е	С	Ca	Р	Fe
5 Д е н ь	ЗАВТРАК Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	175	5.40.	8.20	22.90	36,5	187	0,06	0,07	0,56	0,52	130.76	31,07	0,66
	Бутерброд с маслом	100/10	3	7	8.5.	22.	37,5	195	0,17	0,15	5,45	0,03	215.99	217	1,74
	Какао с молоком и печеньем	200/34	382	22.5	3.2	19.9	45,6	74.8	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46

№ п/п	Наименование блюда	Выход	№ рецептуры	Б	Ж	У	БЖУ	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)		
									B1	A	E	C	Ca	P	Fe
Б Д Е Н Ь	Завтрак								0,06	0,07	0,56	0,52	130,76	31,07	0,66
	Каша рисовая молочная	200/5/4	175	8.58.	11.9.	34.7.	55,18	287.0							
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	3	8.0	9.6.	25.0.	42,6	220.9	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74
	Какао с молоком/печенье	200/25	379	1.1	1.6.	4.4.	7,1	103.6.	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46

№ п/п	Наименование блюда	Выход	№ рецептуры	Б	Ж	У	БЖУ	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)		
									В1	А	Е	С	Са	Р	Fe
7 Д Е Н Ь	ЗАВТРАК Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	200/5/5	100	3.92.	4.71.	12.99.	21,62	113.3	0,1			0,0	189,5	32,8	2,4
	Хлеб с маслом	100/10	1	7	8.5.	22	37,5	195	0,04		2.6		6.8		0.46
	Чай	200	106	0,20	0,00	14,00	14,20	28,00							
	яблоко	155	338	0,8	5,5	4,3	10,5	67,1	0,0	0,0	0,09	1,8	17,3	21,2	0,2

№ п/п	Наименование блюда	Выход	№ рецептуры	Б	Ж	У	БЖУ	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)		
									В1	А	Е	С	Са	Р	Fe
8 Д Е Н Ь	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	175	8.58.	11.9.	34.7.	55,18	287.0	0.06	0.07	0.56	0.52	130.76	31.07	0.66
	Бутерброд с маслом	100/15	3	7	8.5.	22	37,5	195	0,17	0,15	5.45	0.03	215.00	217	1,74

	Яйцо отварное	40	209	5.1	4.5.	0.3.	9,9	76.2	0,03	0,1	0,6	22	76,8	1.0
	Чай с сахаром/печенье	200/30	382	22.5	3.2	19.9	45,6	74.8.	0,7	0,01	0.15	3,5	89,51	0.46

