

Утверждаю:
 Директор ГБОУ «СОШ №1 Верхние Ачалуки»
 Аушева З.Я.



**Циклическое меню завтраков
 на 10 дней
 для обучающихся 1-х–4-х классов на 2022-2023 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	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 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
		Итого за завтрак	510	13,81	8,75	107,83	561,08	0,28	2,25	54,81	1,36	142,5	115,8	6,73	218
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	173	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55			151,07		1,83	
	376	Чай с лимоном	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 с маслом	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	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	17,24	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	Mg	Fe	Р
День №3	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1		22	4,8	1,00	76,8
	182	Каша манная молочная	200	9,4	11,77	38,91	299	0,115	1,06			243,36		0,575	
	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	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	
		Итого за завтрак	580	27,0 2	35,63	124,09	921,51	0,171	3,6	101,61	0,66	432,31	101,8	7,52	187,22
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	Mg	Fe	Р
День 4	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
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		0,03			11,1	1,4	0,28	
	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	2	10	0,6	1,3	16,9	9	2,2	
	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1		22	4,8	1,00	76,8
	1	Хлеб с сыром и с маслом	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	
		Итого за завтрак	650	21,1 4	87,42	79,14	1126,06	2,04	10,17	52,6	1,3	372,31	114,35	10,62	241,97
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	Mg	Fe	Р
День 5	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 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
		Итого за	570	20,2	29,23	121,95	829,31	0,395	4,75	208,31	0,66	371,62	125,8	7,13	277,42

		завтрак		5											
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				бел ки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День №6		Каша молочная геркулес с маслом и сахаром													
	173		210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55			151,07		1,83	
	376	Чай с лимоном	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 с маслом	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	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
	173	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55			151,07		1,83	
		Итого за завтрак													

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				бел ки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
День №7		Каша рисовая молочная													
	168		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 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

	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
		Итого за завтрак	535	24,7 6	34,65	109,91	848,38	0,165	2,5	140,51	0,4	600,86	101	7,035	193
День	№/№	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.	Витамины (мг)				Минеральные			

недели	рецептуры	блюда	порции (г)	ценность			вещества (мг)									
				бел ки	жиры	углеводы	(ккал.)	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P	
День №8		Каша молочная геркулес с маслом и сахаром														
	173		210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55			151,07		1,83		
	376	Чай с лимоном	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 с маслом	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	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	525	16,4 4	26,7	99,67	777,05	0,32	0,58	88,5	1,16	173,17	80,00	7,93	64	
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	Mg	Fe	P	
День №9		Яйцо отварное														
	209		40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1		22	4,8	1,00	76,8	
	182	Каша манная молочная	200	9,4	11,77	38,91	299	0,115	1,06			243,36		0,575		
	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	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		
	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1		22	4,8	1,00	76,8	
		Итого за завтрак	585	22,1 1	22,96	90,03	660,11	2,345	16,13	68,4	1,56	240,92	137,7	10,72	227,42	

		Итого за завтрак	585	22,1 1	22,96	90,03	660,11	2,345	16,13	68,4	1,56	240,92	137,7	10,72	227,42
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	Mg	Fe	Р
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
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8		0,03			11,1	1,4	0,28	
	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	2	10	0,6	1,3	16,9	9	2,2	
	209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1		22	4,8	1,00	76,8
	1	Хлеб с сыром и с маслом	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	
		Итого за завтрак	545	18,4 5	26,95	107,98	746,38	0,19	2,39	195,31	0,4	363,4	122,8	6,93	260