

Директор
Точиева Ф. И.



Перспективное меню завтраков на 2022-2023 года на 10 дней

Меню горячих завтраков

Для обучающихся 1-4 классов на 2022-2023 учебный год

ГБОУ «ООШ №29 с.п.Средние Ачалуки»

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	А	Е	С	Ca	P	Fe			
1	ЗАВТРАК Понедельник	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
304	Каша рисовая молочная с маслом и с сахаром	200/5/4	5,61	11,69	34,92	267,28	0,06	0,07	0,56	0,52	139,76	31,97	0,66				
3	Бутерброд с маслом и с сыром	100/10/15	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74				
382	Кофе на молоке с сахаром	2/125/18	2,9	2,9	17,2	102,8	0,7	0,01	0,15	0,96	3,5	89,51	0,46				
590	Печенье	25	11,8	11,8	67	396	0,21	12,0	1,0		190	21,3	2,93				
2	ЗАВТРАК Вторник																
183	Каша геркулесовая молочная с маслом и с сахаром	200/5/5	6,11	7,69	24,24	190,98	0,1			0,9	189,5	32,8	2,4				
379	Хлеб с маслом	100/10	2,28	4,99	15,46	116	0,04		2,6		6,8		0,46				
382	Чай с сахаром и лимоном	200/5/21	0,20	0,00	14,0	28,0	0,7	0,01	0,15	0,9	6,0	9,51	0,40				
486	Фрукты	155	0,25	0,12	11,38	57	0,017	3	0,18	4,6	6	11	0,12				
3	ЗАВТРАК Среда																
266	Каша манная на молоке с маслом	300/5/5	6,11	7,69	24,24	190,98	0,1				0,9	189,5	328	24			
300	Яйцо отварное	40	4,6	5,1	0,3	63	0,03	0,1	0,6		22	76,8	1,0				
3	Хлеб с маслом	100/15	13,64	13,78	60,11	394,35	0,17	0,15	5,45	0,03	215,99	217	1,74				
382	Чай с лимоном и сахаром	200/5/20	0,20	0,00	14,0	28,0	0,7	1,0	0,15	0,9	6,0	9,51	0,40				
590	Пряник	34	5,4	11,8	67	396	0,21	12,0	1,0		190	21,3	2,93				
4	ЗАВТРАК четверг																
183	Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	3,6	2,2	17,1	98,7	0,4	-	-	0,9	380		6,7				
300	Яйцо отварное	40	4,6	5,1	0,3	63	0,03	0,1	0,6	-	22	76,8	1,0				
379	Хлеб с маслом	100/15	2,28	4,99	15,46	116	0,04	-	2,6	-	6,8		0,46				
382	Чай с лимоном и сахаром	200/5/21	0,20	0,00	14,0	28,0	0,7	0,01	0,15	0,9	6,0	9,51	0,40				
468	Фрукты	150	0,25	0,12	11,38	57	0,017	3	0,18	4,6	6	11	0,12				

5	ЗАВТРАК пятница	200/5/5/ 5	5.61	11.69	34.92	267.28	0.06	0.07	0.56	0.52	139.76	31.97	0.66
304	Каша рисовая Молочная с маслом и сахаром												
3	Бутерброд с маслом	100/10	13.64	13.78	60.11	394.35	0.17	0.55	5.45	0.03	215.99	217	1.74
382	Какао с молоком и сахаром	4/200/26	2.9	2.9	17.2	102.8	0.7	0.01	0.15	0.96	3.5	89.51	0.46
590	Печенье	34	5.5	12.6	69	401	0.21	12.0	1.0	-	190	21.3	2.93
6	ЗАВТРАК Суббота												
209	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.1		0.00	22	76.8	1.00
66	Каша пшеничная на молоке с маслом	300/5/5	6.7	10.42	25	216	0.00	0.00	0.00	0.9	184.48	0.00	1.5
377	Чай с лимоном	100	0.1	0	7.00	18.00	0.00	0.00	0.00	2.2	6.00	100	0.4
1	Хлеб с маслом	100/15	9.7	11	49.04	288	0.12	0.00	1.16	0.00	9.80	35.2	3.6
04	Пряник	55	2.3	2.4	36	168	0.8	1.16	-	0		0.6	
1	ЗАВТРАК Понедельник	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
304	Каша рисовая молочная с маслом и с сахаром	200/5/4	5.61	11.69	34.92	267.28	0.06	0.07	0.56	0.52	139.76	31.97	0.66
3	Бутерброд с маслом и сыром	100/10/1 5	13.64	13.78	60.11	394.35	0.17	0.15	5.45	0.03	215.99	217	1.74
382	Кофе на молоке с сахаром	2/125/18	2.9	2.9	17.2	102.8	0.7	0.01	0.15	0.96	3.5	89.51	0.46
590	Печенье	25	11.8	11.8	67	396	0.21	12.0	1.0		190	21.3	2.93
2	ЗАВТРАК Вторник												
183	Каша геркулесовая молочная с маслом и с сахаром	200/5/5	6.11	7.69	24.24	190.98	0.1			0.9	189.5	32.8	2.4
379	Хлеб с маслом	100/10	2.28	4.99	15.46	116	0.04		2.6		6.8		0.46
382	Чай с сахаром и лимоном	200/5/21	0.20	0.00	14.0	28.0	0.7	0.01	0.15	0.9	6.0	9.51	0.40
486	Фрукты	155	0.25	0.12	11.38	57	0.017	3	0.18	4.6	6	11	0.12
3	ЗАВТРАК Среда												
266	Каша манная на молоке с маслом	300/5/5	6.11	7.69	24.24	190.98	0.1			0.9	189.5	328	24
300	Яйцо отварное	40	4.6	5.1	0.3	63	0.03	0.1	0.6		22	76.8	1.0
3	Хлеб с маслом	100/15	13.64	13.78	60.11	394.35	0.17	0.15	5.45	0.03	215.99	217	1.74

382	Чай с лимоном и сахаром	200/5/20	0.20	0.00	14.0	28.0	0.7	1.0	0.15	0.9	6.0	9.51	0.40
590	Пряник	34	5.4	11.8	67	396	0.21	12.0	1.0		190	21.3	2.93
4	ЗАВТРАК четверг												
183	Каша гречневая	200/5/5	3.6	2.2	17.1	98.7	0.4	-	-	0.9	380		6.7
300	молочная с маслом												
379	Яйцо отварное	40	4.6	5.1	0.3	63	0.03	0.1	0.6	-	22	76.8	1.0
	Хлеб с маслом	100/15	2.28	4.99	15.46	116	0.04	-	2.6	-	6.8		0.46
382	Чай с лимоном и сахаром	200/5/21	0.20	0.00	14.0	28.0	0.7	0.01	0.15	0.9	6.0	9.51	0.40
468	Фрукты	150	0.25	0.12	11.38	57	0.017	3	0.18	4.6	6	11	0.12