

Примерное меню завтраков на сентябрь 2021 года на 10 дней



Утверждено:
 Директор ФБОУ «СНИП-ДС №1 г. Магас»
 Хашиева Т.А..
 31.08.2021

**Меню горячих завтраков
 для обучающихся 1-х–4-х классов на 2021-2022 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	Мg	Fe	P
День №1	168	Каша рисовая с молоком и сахаром	250/10/5	4,52	4,07	35,46	197,00	0,03	0,00	20,00	0,4	4,70	16,40	50,60	0,36
	3	Бутерброд с маслом и сыром	100/15/20	13,78	12,64	60,11	394,35	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00
	959	Какао с молоком и печеньем	200/25	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	625	26	28	168	931	0,09	1,3	121,57	1,2	1236,42	33,4	84,76	110,78
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	Мg	Fe	P
День №2	93	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	250/10/5	5,6	7,8	22,9	182,1	0,22	0,55	8,5		151,07		1,83	
	943	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
	3	Хлеб с маслом	100/15	2,03	14,0	0,44	129,1	0,06	0,00	0,00	0,58	4,90	33	1,8	17,60
	338	Фрукты	200	0,80	0,15	15,90	108,8	0,04	0,00	0,00	0,38	9,70	47	3,9	43,40
								0,02	7,70	0,00	0,15	12,00	6,77	1,68	8,29

Среда:

1. Каша манная молочная с маслом и сахаром 250/10/5
2. Бутерброд с маслом 100/15
3. Какао с молоком и печеньем 200/25
4. Яйцо - 1 шт (40)



№	Наименование продуктов	Количество продуктов	
		Брутто:	Нетто:
1	Молоко	400	400
2	Манка	40	40
3	Масло	25	25
5	Хлеб в ассортименте	100	100
6	Какао	4	4
7	Сахар	25	25
8	Соль	1	1
9	Яйцо (1 шт.)	1	1
10	Печенье	25	25

Четверг:

1. Каша гречневая молочная с маслом - 250/5
2. Хлеб с сыром и маслом - 100/20
3. Чай с лимоном - 200
4. Яйцо - 1 шт. (40)
5. Фрукты - 200



№	Наименование продуктов	Количество продуктов	
		Брутто:	Нетто:
1	Гречка	40	39
2	Масло	20	20
3	Хлеб в ассортименте	100	100
4	Чай	1	1
5	Сахар	20	20
6	Соль	1	1
7	Сыр	21	20
8	Яйцо (1 шт.)	1	1
9	Молоко	250	250
10	Фрукты	200	200
11	Лимон	10	10



МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

Понедельник:

1. Каша рисовая молочная с маслом и сахаром 250/ 10/5
2. Бутерброд с маслом и с сыром 100/15/20
3. Какао с молоком и печеньем 200/25

№	Наименование продуктов	Количество продуктов	
		Брутто:	Нетто:
1	Молоко	400	400
2	Рис	40	39
3	Масло	25	25
4	Сыр	21	20
5	Хлеб в ассортименте	100	100
6	Какао	4	4
7	Сахар	25	25
8	Соль	1	1
9	Печенье	25	25

Вторник:

1. Каша молочная геркулес с маслом и сахаром 250/10/5
2. Хлеб с маслом 100/15
3. Чай с лимоном 200
4. Фрукты 200



№	Наименование продуктов	Количество продуктов	
		Брутто:	Нетто:
1	Молоко	250	250
2	Геркулес	40	40
3	Яйцо (1 шт)	1	1
4	Масло	25	25
5	Хлеб в ассортименте	100	100
6	Чай	1	1
7	Сахар	25	25
8	Соль	1	1
9	Фрукты	200	200
10	Лимон	10	10



Пятница:

1. Каша рисовая молочная с маслом и с сахаром 250/10/5
2. Бутерброд с маслом и сыром 100/15/20
3. Какао с молоком и печеньем 200/25

№	Наименование продуктов	Количество продуктов	
		Брутто:	Нетто:
1	Молоко	400	400
2	Рис	40	39
3	Масло	20	20
4	Хлеб в ассортименте	100	100
5	Какао	4	4
6	Сахар	25	25
7	Сыр	20	19
8	Соль	1	1
10	Печенье	25	25



Итого потребность продуктов на одного ребенка (в гр, мл):

Продукты	На 5 дней:	На 6 дней:
Молоко	1700	1950
Рис	80	80
Гречка	40	80
Геркулес	40	40
Манка	40	40
Яйцо (шт/гр)	3	4
Масло	115	140
Сыр	62	62
Какао	12	12
Сахар	120	140
Хлеб в ассортименте	500	600
Соль	5	6
Чай	2	3
Фрукты	400	600
Печенье	75	75
Лимон	20	30
ИТОГО:	3214	3862