

«Утверждаю»
Директор ГБОУ «СОШ №16 г. Малгобек»
Богатырева Э.А.



Меню горячих завтраков
для обучающихся 1-х-4-х классов на 2021-2022 год

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)	С (мг)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ЗАВТРАК Понедельник																
Каша рисовая на молоке	250/10/5	5,1	10,7 2	32,42	251	0,10	0,15	0,08	0,96	130,09	30,12	0,47	1,17	182	2015	
Бутерброд с сыром, сливочным маслом	100/15 /20	13,78	12,6 4	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3	2015	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59	382	2015	
Печенье	25	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	2,0	0,7	0,0	5,8	4,0	0,4	18,0	Пром		
ЗАВТРАК Вторник																
Каша геркулес на молоке	250/10/5	8,16	9,84	47,8	264	0,20	0,12	0,03	0,50	142,31	17,6	1,46	0	4	2004	
Чай с лимоном	200/20 /10	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59	382	2015	
Хлеб с маслом	100/15	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	0,05	0	52,2	8,9	0,65	0,01	1	2004	
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	22,0	0,03	0,10	0,0	0,0	22,00	4,80	1,00	76,8	209	2015	
Фрукты	200	0,80	0,15	15,90	108,8	0,02	0,00	0,15	7,70	12,00	6,77	1,68	13,81	338	2015	
ЗАВТРАК Среда																
Каша манная молочная с маслом и сахаром	250/10/5	6,11	10,7 2	32,38	251	0,06	0,05	0,46	0,22	133,77	20,30	0,47	1,17	181	2015	
Хлеб с маслом	100/15	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	0,05	0	52,2	8,9	76,8	0,01	1	2004	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59	382	2015	
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	22,0	0,03	0,10	0,0	0,0	22,00	4,80	1,00	76,8	209	2015	
Печенье	25	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	2,0	0,7	0,0	5,8	4,0	0,4	18,0	Пром		

ЗАВТРАК Четверг																
Каша гречневая молочная с маслом	250/5	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,05	1,23	0,77	92,16	99,23	2,87	1,64	183	2007	
Чай с лимоном	200/20/10	0,014	0,024	17,8	74				2,82	11,1	1,4	0,28	1,3	377	2004	
Бутерброд с сыром, сливочным маслом	100/20/15	13,78	12,64	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3	2015	
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	22,0	0,03	0,10	0,0	0,0	22,00	4,80	1,00		209	2015	
Фрукты	200	0,80	0,15	15,90	108,8	0,02	0,00	0,15	7,70	12,00	6,77	1,68	13,81	338	2015	
ЗАВТРАК Пятница																
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	250/5/5	5,1	10,72	33,42	251	0,10	0,15	0,08	0,96	130,09	30,12	0,47	1,17	182	2015	
Бутерброд с сыром, сливочным маслом	100/20/15	13,78	12,64	60,11	86,53	0,17	0,15	5,45	0	215,9	42,91	1,74	0,11	3	2015	
Какао с молоком	200	1,5	2,0	14,9	118,6	0,06	0,02	0	1,59	152,22	21,34	0,48	1,59	382	2015	
печенье	25	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	2,0	0,7	0,0	5,8	4,0	0,4	18,0			
ЗАВТРАК Суббота																
Каша гречневая на молоке с маслом	200	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,05	1,23	0,77	92,16	99,23	2,87	1,64	183	2007	
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	22,0	0,03	0,10	0,0	0,0	22,00	4,80	1,00		209	2015	
Хлеб с маслом	100/15	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	0,05	0	52,2	8,9	76,8	0,01	1	2004	
Чай с лимоном	200/20/10	0,014	0,024	17,8	74				2,82	11,1	1,4	0,28	1,3	377	2004	

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. 2007,