


 Утверждаю
 Директор ОГБОУ «Касимовская
 школа-интернат
Бикова М.В. Бикова
 « 22 » августа 2022г

Примерное десятидневное меню завтраков для учащихся с 1 по 4 классы ОГБОУ

«Касимовская школа- интернат» на 2022-2023 учебный год

№ рец. По сборник у 2015 г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день завтрак														
206	Рожки отварные с сыром	160	10.3	14.3	42.59	349.2	0.08	0.16	0.078	1.44	148.0	117.68	12.96	1.2
397	Какао с молоком	200	4.71	5.55	22.31	157.13	0.056	1.58	0.024	-	152.2	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.0	0.7	49.9	240.0	0.1	-	-	1.24	21.9	82.85	31.45	1.05
14	Масло сливочное	20	0.08	15.7	0.1	146.8	-	-	0.08	0.22	4.8	6.0	-	0.04
ПР	Йогурт фруктовый	100	2.88	2.48	11.04	78.0	0.04	1.6	0.02	0	120.0	98.0	15.0	0.1
	Итого		24.97	38.73	125.9	971.13	0.276	3.34	0.202	2.9	446.9	429.09	80.75	2.87

№ рец. По сборник у 2015 г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день завтрак														
183	Каша гречневая молочная	320	10.17	13.36	35.35	308.2	0.16	1.44	0.42	0.8	295.17	312.41	96.97	2.4
14	Масло сливочное	20	0.08	15.7	0.1	146.8	-	-	0.08	0.22	4.8	6.0	-	0.04
7	Сыр российский	18	4.21	5.4	-	66.78	0.0007	0.105	0.039	0.075	132.0	75.0	5.25	0.15
395	Кофейный напиток с молоком	200	4.2	5.25	21.72	149.85	0.22	1.3	0.02	-	125.78	90.0	14.0	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.0	0.7	49.9	240.0	0.1	-	-	1.24	21.9	82.85	31.45	1.05
ПР	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15	-	0.3	24.0	16.5	13.5	3.3
	Итого		26.26	41.01	121.7	982.13	0.520	17.84	0.559	2.63	603.65	582.76	161.17	7.07

№ рец. По сборник у 2015 г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день завтрак														
210	Омлет натуральный	120	15.14	16.89	2.7	223.58	0.1	0.26	0.32	0.75	103.0	14.4	8.4	0.36
14	Масло сливочное	20	0.08	15.7	0.1	146.8	-	-	0.08	0.22	4.8	6.0	-	0.04
7	Сыр российский	18	4.21	5.4	-	66.78	0.0007	0.105	0.039	0.075	132.0	75.0	5.25	0.15
397	Какао с молоком	200	4.71	5.55	22.31	157.13	0.056	1.588	0.024	-	152.2	124.56	21.34	0.478
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.0	0.7	49.9	240.0	0.1	-	-	1.24	21.9	82.85	31.45	1.05
ПР	Йогурт фруктовый	100	2.88	2.48	11.04	78.0	0.04	1.6	0.02	-	120.0	98.0	15.0	0.1
	Итого		34.02	46.72	86.05	912.29	0.296	3.553	0.483	2.285	533.9	400.81	81.44	2.178

№ рец. По сборник у 2015 г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день завтрак														
210	Омлет натуральный	120	15.14	16.89	2.7	223.58	0.1	0.26	0.32	0.75	103.0	14.4	8.4	0.36
395	Кофейный напиток	200	4.2	5.25	21.72	149.85	0.22	1.3	0.02	-	125.78	90.0	14.0	0.13
14	Масло сливочное	20	0.08	15.17	0.1	146.8	-	-	0.08	0.22	4.8	6.0	-	0.04
15	Сыр российский	18	4.21	5.4	-	66.78	0.0007	0.105	0.039	0.075	132.0	75.0	5.25	0.15
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.0	0.7	49.9	240.0	0.1	-	-	1.24	21.9	82.85	31.45	1.05
ПР	Йогурт фруктовый	100	2.88	2.48	11.04	78.0	0.04	1.6	0.02	-	120.0	98.0	15.0	0.1
	Итого		33.51	45.89	85.46	905.01	0.460	3.265	0.479	2.285	507.48	366.25	74.1	1.83

№ рец. По сборник у 2015 г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день завтрак														
404	Оладьи	90	9.23	11.9	49.14	359.25	0.06	0.13	21.68	0.97	110.23	112.21	17.88	0.62
367	Сметанный соус	40	1.5	12.05	9.6	152.05	0.02	0.038	33.8	-	27.3	22.7	5.2	0.2
14	Масло сливочное	20	0.08	15.7	0.1	146.8	-	-	0.08	0.22	4.8	6.0	-	0.04
395	Кофейный напиток	200	4.2	5.25	21.72	149.85	0.22	1.3	0.02	-	125.78	90.0	14.0	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	100	7.0	0.7	49.9	240.0	0.1	-	-	1.24	21.9	82.85	31.45	1.05
ПР	Сок	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	4.0	-	0.2	14.0	17.0	18.0	0.8
	Итого		23.01	45.8	150.6	1139.95	0.42	5.47	55.58	2.63	304.01	330.76	87.53	2.84