

10-ти дневное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся 1-4 кл.  
МБОУ "СОШ им.Т.К.Агузарова с.Нижняя Саниба" с 01.01.2022 года

Возраст 7-11 лет  
Сезон зимне-весенний  
День: 1  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	9,29	8,81	7,06	144,69	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	2,89	5,38	17,94	131,74	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 170/10	180	0,48	0,2	16,74	70,68	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт «Растишка» питьевой	90	2,52	1,44	12,6	73,44	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>18,70</b>	<b>23,88</b>	<b>83,59</b>	<b>624,08</b>	<b>0,34</b>	<b>198,45</b>	<b>1282,38</b>	<b>6,85</b>	<b>336,99</b>	<b>384,66</b>	<b>106,82</b>	<b>5,65</b>

Возраст 7-11 лет  
Сезон зимне-весенний  
День: 2  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		50,88		0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша пшеничная.молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99	30,56	1,72
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,37	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>22,03</b>	<b>17,78</b>	<b>73,56</b>	<b>515,28</b>	<b>0,27</b>	<b>39,09</b>	<b>170,72</b>	<b>1,16</b>	<b>431,80</b>	<b>482,99</b>	<b>88,31</b>	<b>4,41</b>