



Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)

№	Наименование блюда	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг																		
		Б		Ж		У		ккал		В1		В2		С		А		Е		Кальций (мг)		Фосфор (мг)		Магний (мг)		Железо (мг)		Цинк (мг)		Йод (мг)						
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г						
Пищевая ценность ЗАВТРАК																																				
День 1 (понедельник)																																				
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
382	Какао молочная	230,00	6,85	6,59	29,33	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
368	Хлеб с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	20,00	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,00	0,22	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Фрукты свежие	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого	610,00	19,00	19,17	89,41	606,17	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	287,68	54,29	1,86	3,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Норма по СанПин	19,25	19,75	83,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03		
День 2 (вторник)																																				
259	Овощи свежие	60,00	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
*	Жаркое по-домашнему	175,00	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной гидроованный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кисломолочный продукт	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого	685,00	27,85	21,74	70,00	585,85	0,40	0,62	24,81	0,36	11,37	327,92	493,81	126,10	10,15	4,89	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	
	Норма по СанПин	19,25	19,75	83,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	
День 3 (среда)																																				
296	Овощи свежие	70,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
302	Котлеты рубленые из кур. запеченные с соусом сметанным	75,00	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
*379	Какао вязкая (яичная)	130,00	6,97	3,60	33,49	194,22	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной гидроованный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок натуральный	130,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	675,00	24,82	19,45	99,76	672,17	0,54	0,53	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82	38,40	4,16	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11
	Норма по СанПин	19,25	19,75	83,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
День 4 (четверг)																																				
Л 386/597	Овощи свежие	70,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
310	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Картофель отварной	170,00	3,32	4,88	26,00	161,22	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
*	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной гидроованный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пищевые продукты	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00	0,0																		

