Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №9
Я.С. Уварова
"09" января 2023г

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Пищевая ценность ЗАВТРАК

			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
День 1 (понедельник)			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
пром	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,30	140,60	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
54-1т	сыр Российский	15,00	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
53-19т	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	0,13	45,00	0,00	2,40	3,00	21,34	0,02	0,50	0,00
54-25 1т	Каша жидкая молочная (рисовая)	200,00	5,30	5,40	28,70	184,60	0,05	0,15	0,61	26,40	0,22	149,00	134,00	2,80	0,42	0,15	31,00
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00
пром	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30											
	Итого	**605,00**	**18,60**	**21,60**	**82,70**	**598,70**	**0,15**	**0,82**	**1,72**	**89,35**	**0,77**	**453,23**	**368,88**	**74,13**	**3,01**	**3,55**	**63,00**
День 2 (вторник)																	
54-2т	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,30	8,50	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00	0,13	0,19	9,53	27,30	10,07	26,00	231,00	45,00	3,43	3,38	45,00
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
	Итого	**635,00**	**24,80**	**19,30**	**43,60**	**582,50**	**0,37**	**0,58**	**24,09**	**29,94**	**11,37**	**305,52**	**497,26**	**112,40**	**6,67**	**4,89**	**45,32**
День 3 (среда)																	
54-15т	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40	0,02	0,01	4,13	20,70	0,67	22,00	33,00	17,00	0,93	0,14	11,00
54-5м	Котлеты рубленые из мяс. запеченные с соусом молочным 90/20	110,00	17,28	3,84	12,20	151,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
54-6г	Рис отварной	150,00	3,70	4,80	36,50	203,50	0,03	0,03	0,00	18,40	0,51	6,90	73,00	24,00	0,49	1,10	21,00
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,13	0,52	13,30	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	21,00
пром	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
	Итого	**575,00**	**30,08**	**16,24**	**90,00**	**625,58**	**0,31**	**0,40**	**5,34**	**53,21**	**3,98**	**264,34**	**345,46**	**92,16**	**32,02**	**4,13**	**53,11**
День 4 (четверг)																	
54-3т	Нарезка из свежих помидор	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	28,00
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00
пром	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02

	Итого	**535,00**	**24,80**	**27,60**	**42,70**	**518,60**	**0,43**	**0,39**	**29,07**	**94,58**	**0,92**	**202,08**	**390,97**	**108,00**	**4,18**	**1,26**	**204,02**
	День 5 (пятница)																	
пром.	икра яблочная	60,00	0,91	2,80	4,43	46,80	0,01	0,02	7,42	10,10	0,07	18,00	18,00	10,00	0,46	0,11	8,60
54-1о	Омлет	130	9,80	10,70	4,80	225,50	0,07	0,31	1,48	124,00	7,80	100,00	164,00	19,00	1,55	1,72	33,00
54-19гн	фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром.	банан	150,00	0,90	0,40	12,40	141,80	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	**615,00**	**15,41**	**14,40**	**46,53**	**535,70**	**0,28**	**0,44**	**15,32**	**136,38**	**9,15**	**192,24**	**291,99**	**73,06**	**5,05**	**3,03**	**41,92**
	День 6 (понедельник)																	
54-3з	Нарезка из свежих помидор	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
54-4м	Котлеты из говядины	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
54-9г	Рагу из овощей	150,00	2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Итого	**555,00**	**24,14**	**23,72**	**60,48**	**551,56**	**0,37**	**0,30**	**36,15**	**0,80**	**1,64**	**141,62**	**264,53**	**84,71**	**16,64**	**3,51**	**0,02**
	День 7 (вторник)																	
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
54-3р	котлета рыбная	100,00	14,20	2,60	8,60	114,20	0,08	0,10	0,16	19,60		36,00	189,00	41,00	0,90		138,00
54-5с	соус молочный	30,00	1,10	2,20	2,90	35,70	0,04	0,13	0,52	34,80		110,00	87,00	13,00	0,12		21,00
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	39,00	84,00	28,00	1,03	0,12	28,00
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
пром.	пряники	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00
	Итого	**655,00**	**28,10**	**19,00**	**96,30**	**667,90**	**0,54**	**0,67**	**45,23**	**24,80**	**11,95**	**166,64**	**251,96**	**94,01**	**9,67**	**1,83**	**28,01**
	День 8 (среда)																	
54-12з	Икра морковная тушеная	60	1,20	4,20	6,00	68,00	0,03		3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
54-16м	Тефтели из говядины	90,00	13,05	13,20	7,50	199,65	0,04	0,12	0,56	2,22	0,00	32,00	184,00	26,00	2,36	0,96	36,00
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30	0,01	0,01	0,04	19,45	20,00	20,00	14,50	2,15	0,06	0,07	2,85
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,30	6,30	36,00	233,70	0,21	0,12	0,00	19,20	0,44	15,00	181,00	120,00	4,04	1,10	22,00
54-19гн	фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Итого	**580**	**27,50**	**28,30**	**76,00**	**669,25**	**0,44**	**0,35**	**5,93**	**43,15**	**21,47**	**129,80**	**495,13**	**189,22**	**9,39**	**2,99**	**61,17**
	День 9 (четверг)																	
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150,00	22,90	10,80	15,40	250,30	0,05	0,29	1,59	64,70	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
пром.	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86												
	Итого	**615,00**	**33,28**	**16,60**	**81,35**	**607,16**	**0,15**	**0,75**	**2,96**	**82,36**	**0,75**	**592,59**	**580,12**	**99,73**	**3,69**	**2,24**	**12,00**

	День 10 (пятница)																
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
54-23м	биточек из курицы	90,00	17,28	3,84	12,12	151,68	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02
54-1г	макароны отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,03	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,52	0,62	0,00	0,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,13	0,52	13,30	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	21,00
прим	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
прим	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	9,00
прим	мандарин	100,00	0,90	0,14	7,57	35,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	**655,00**	**31,88**	**12,38**	**88,49**	**590,98**	**0,33**	**0,33**	**9,62**	**13,69**	**4,03**	**229,48**	**290,62**	**74,53**	**3,79**	**3,59**	**30,04**