



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	кал	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
проем															
Хлеб пшеничный	4.60	0.50	29.50	140.60	0.05	0.47	0.11	0.62	0.22	137.20	79.00	10.90	0.60	1.32	0.00
54-13 сыр Российский	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
53-193 масло сливочное	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 1к Каши жидкая молочная (рисовая)	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	51.00
54-2 11н Какао с молоком	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
проем															
Йогурт	0.50	0.50	11.80	53.30											
Итого	605.00	18.60	21.60	598.70	0.45	0.82	1.72	89.35	0.77	453.23	368.88	74.13	3.01	3.55	63.00

День 2 (вторник)

54-23 Нарезка из свежих овощей	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
54-9н 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	45.00
54-19н 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	0.30
проем															
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	0.00
Хлеб ржаной йодированный	25.00	1.70	0.30	8.40	42.70	0.13	0.09	0.18	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23	0.30	0.02
проем															
Сок натуральный (облепиховый)	200.00	0.60	0.00	33.00	134.40	0.03	0.26	0.54	0.00	223.20	165.60	25.20	0.18	0.80	0.00
Итого	635.00	24.80	19.30	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)

54-153 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
Котлеты рубленые из кур. 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
54-6т 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
54-23н 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
проем															
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	0.00
Хлеб ржаной йодированный	25.00	1.70	0.30	8.40	42.70	0.13	0.09	0.18	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	53.11

День 4 (четверг)

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
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
54-11т Картофельные 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
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
проем															
Хлеб ржаной йодированный	25.00	1.70	0.30	8.40	42.70	0.13	0.09	0.18	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 кабычкова	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
54-10	Омлет	150	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
54-19тн	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	0,50	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
54-9т	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
54-2тн	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	Котлеты рыбные	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	Суп 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
54-3тн	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.	продукты	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	Суп свекольный	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	Капша 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
54-19тн	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 ступенное	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
54-21тн	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)																
54-23	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
54-23м	бюджет 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
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	6,32	0,62	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
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
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
пром.	макарин	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
	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