

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

Питание ценами ЗАВТРАК

№	Наименование	Питание ценами, г			Энергетическая ценность, ккал	В1		В2		Е	Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В1	В2	Кальций	Фосфор		Магний	Железо	Цинк	Иод		
День 1 (понедельник)																
3	Бутерброд с сыром "Топленский" и мясом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	0,05	0,02	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
382	Какао с молоком (рисовая)	230,00	6,85	6,59	29,33	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,61	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
368	Хлеб пшеничный	200,00	4,07	3,50	17,50	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	20,00	1,35	0,17	10,03	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00
	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	12,80	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	610,00	19,00	19,17	89,41	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29	1,86	3,55	0,00
	Норма по СанПиН	19,25	19,75	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
День 2 (вторник)																
259	Овощи свежие (супру)	60,00	0,79	0,14	2,74	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
*	Жаркое по-домашнему	175,00	17,01	15,68	25,86	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00
	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	0,03	0,01	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	Хлеб ржаной подорожники	25,00	1,66	0,30	10,46	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%-ой жирности)	200,00	5,80	5,00	8,00	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
	Итого	685,00	27,55	21,74	70,00	0,40	0,62	24,81	0,36	11,37	327,92	493,81	126,10	10,15	4,89	0,02
	Норма по СанПиН	19,25	19,75	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
День 3 (среда)																
296	Салат из овощей (помидор и огурцы)	80,00	1,05	0,19	3,64	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
302	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	130,00	9,50	12,64	9,73	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
*379	Каша вязкая (ячневая)	190,00	6,97	3,60	33,49	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	1,10	0,00
	Кефирный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Хлеб ржаной подорожники	25,00	1,66	0,30	10,46	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Сок натуральный (яблочный)	150,00	0,75	0,00	15,21	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
	Итого	685,00	24,52	19,45	99,76	0,54	0,53	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82	38,40	4,16	0,11
	Норма по СанПиН	19,25	19,75	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
День 4 (четверг)																
Д1386/597	Салат из овощей (белокачанная капуста)	80,00	1,05	0,19	3,64	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
312	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10
377	Картофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,20	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
*	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00
	Хлеб ржаной подорожники	25,00	1,66	0,30	10,46	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Хлеб фруктовый "Молочный"	50,00	3,10	4,30	23,80	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00
	Итого	615,00	17,13	18,92	81,90	0,46	0,37	44,75	1,03	1,65	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03	0,12
	Норма по СанПиН	19,25	19,75	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
День 5 (пятница)																
212	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00
	Омлет с колбасой или сосисками	150,00	15,77	30,41	2,72	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01	0,00
	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
368	Хлеб ржаной подорожники	25,00	1,66	0,30	10,46	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	12,80	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	605,00	21,72	32,02	57,76	0,39	0,62	12,20	2,88	9,15	193,41	387,71	81,66	8,46	3,03	0,03
	Норма по СанПиН	19,25	19,75	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



		День 6 (понедельник)															
		Котлеты (выпечки) особые															
		Итого за день по СанПиН															
		Энергетическая ценность															
		Витаминный состав															
		Минеральный состав															
		Итого за день по СанПиН															
		Фактически выпечки (СРЕДНЕЕ)															
269	Овоши свежее (сырцов)	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
Д 224	Рагу из овощей	70,00	7,15	9,39	7,23	142,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
	Хлеб ржаной изобраный	160,00	2,69	5,00	13,10	216,30	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
	Хлеб пшеничный	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Сок натуральный (пюре)	40,00	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
	Итого	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,07	14,07	8,01	2,80	0,04	0,00
	Норма по СанПиН	755,00	15,69	15,11	82,63	630,91	0,36	0,29	26,33	0,80	1,23	152,44	271,66	81,97	18,88	3,51	0,02
	Овоши свежее (пюре)	19,25	19,75	19,75	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
235	Шингеля рыбный натуральный	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
310	Картофель отварной	75,00	7,66	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59	0,00
*	Напиток из фруктов	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
	Хлеб пшеничный	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,00
	Хлеб ржаной изобраный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,01
	Сок натуральный (грушевый)	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
	Итого	150,00	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	0,30	0,00
	Норма по СанПиН	730,00	17,62	11,50	89,06	630,18	0,59	0,67	40,59	0,17	15,11	200,15	347,07	110,13	13,26	2,78	0,03
278	Салат из овощей (безочучной капусты с морковью)	19,25	19,75	83,75	587,50	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
330	Суп сметанный	80,00	0,56	0,08	1,52	8,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00
302	Каша являя (гречневая)	60,00	4,27	4,77	5,59	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
342	Фруктовый чай	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00
	Хлеб ржаной изобраный	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
	Хлеб пшеничный	25,00	1,66	0,30	10,46	94,14	0,02	0,01	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	Итого	25,00	1,88	4,30	16,75	115,00	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	
	Норма по СанПиН	630,00	20,17	16,48	106,71	655,85	0,44	0,29	7,89	0,90	1,47	134,34	399,26	190,90	10,44	3,05	0,02
222	Пирог из творога (запеченный)	19,25	19,75	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	
337	Молоко стуженное	160,00	16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
397	Кавыо с молоком	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
	Хлеб пшеничный	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
	Кондитерский продукт (йогурт 3,2%-ой жирности)	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	Итого	180,00	9,00	5,76	6,30	113,04	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00
	Норма по СанПиН	595,00	33,38	23,53	85,88	688,78	0,21	0,73	2,68	1,43	0,42	601,79	574,67	87,07	2,26	2,26	0,00
297	Овоши свежее (сырцов)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
203	Макаронные изделия фрикадельки	65,00	6,86	10,24	4,05	135,80	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02
379	Корейский салаток с мясом	110,00	4,14	5,00	23,40	155,16	0,04	0,01	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	7,31	0,62	0,00	0,00
	Хлеб ржаной изобраный	200,00	2,90	2,80	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	120,30	90,00	14,00	1,40	0,00	0,00	
368	Хлеб пшеничный	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
	Фрукты свежие (персики)	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
	Итого	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Норма по СанПиН	630,00	19,83	18,57	85,39	588,06	0,30	0,31	9,70	0,49	4,03	229,48	290,62	74,53	3,79	3,59	0,04
	Итого за день по СанПиН	19,25	19,75	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	
	Итого за день по СанПиН	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10	
	Фактически выпечки (СРЕДНЕЕ)	19,25	19,75	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	
	Итого за день по СанПиН	21,66	19,65	84,85	613,06	0,39	0,51	19,69	1,03	4,93	266,29	382,37	112,31	11,18	3,28	0,04	