



Меню завтраков для обучающихся 7 - 11 лет (сезон лето-осень)						
Пищевая ценность ЗАВТРАК						
			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 1 (понедельник)			Б	Ж	У	
3	хлеб пшеничный	20,00	1,69	0,22	12,54	58,90
	Сыр Российский	15,00	3,27	3,51	0,00	44,67
	Масло сливочное	5,00	0,04	4,57	0,06	41,53
	Каша жидкая молочная (рисовая)	200,00	6,85	6,59	29,33	204,01
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
	Хлеб ржаной йодированный	20,00	1,69	0,22	12,54	58,90
368	Фрукты свежие	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70
	Итого	580,00	18,11	19,11	84,77	583,49
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 2 (вторник)						
	Нарезка из свежих овощей (огурцы)	60,00	0,79	0,14	2,74	15,40
259	Жаркое по-домашнему	175,00	15,01	15,68	25,86	304,61
*	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб пшеничный	25,00	1,35	0,17	10,03	47,05
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Сок натуральный	200,00	0,75	0,00	15,21	63,84
	Итого	685,00	20,16	16,69	74,70	529,70
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 3 (среда)						
	Икра свекольная	60,00	0,70	0,10	6,30	28,90
296	Котлеты рубленые из	110,00	9,50	12,64	9,73	190,68
302	Каша вязкая	150,00	6,97	3,60	33,49	194,22
*379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Итого	570,00	23,42	19,35	87,22	616,73
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 4 (четверг)						
	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,79	0,14	2,74	15,38
Л 386/597	Рыба запеченая с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93
312	Картофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	154,86
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
*	Булка с повидлом промышленного	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30
	Итого	595,00	16,87	18,87	81,00	561,35

	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 5 (пятница)						
	Икра кабачковая	70,00	0,49	0,07	1,32	7,87
212	Омлет с зеленым горошком 150\30	180,00	15,77	30,41	2,72	347,65
	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,18
368	Фрукты свежие	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70
	Итого	635,00	21,72	32,02	57,76	606,14
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 6 (понедельник)						
	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78
235	Котлеты особые	90,00	7,15	9,39	7,23	142,03
310	Рагу из овощей	150,00	2,69	7,00	13,10	126,16
*	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	42,02
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Сок натуральный	200,00	1,00	0,00	20,23	84,92
	Итого	565,00	14,68	17,11	62,39	462,33
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 7 (вторник)						
	Нарезка из свежих помидор	70,00	0,49	0,07	1,14	7,15
269	Шницель рыбный натуральный	90,00	7,66	5,30	5,80	101,54
Л 224	Кртофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	154,82
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,70
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Сок натуральный	200,00	0,75	0,00	15,21	63,84
	Итого	775,00	16,85	11,45	85,97	514,39
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 8 (среда)						
	Икра морковная тушеная	60,00	0,70	0,10	6,30	28,90
278	Тефтели из говядины	90,00	4,27	4,77	5,59	82,37
	Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93
302	Каша вязкая	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60
342	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Итого	615,00	18,43	12,00	94,74	560,74
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 9 (четверг)						
222	Пудинг из творога (запеченный)	160,00	16,48	13,92	33,48	325,12
327	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,68
397	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	10,46	55,70
	Печенье Юбилейное	25,00	1,88	4,50	16,75	115,02
	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
	Сок натуральный	200	0,75	0,00	15,21	63,84
	Итого	640,00	27,01	22,26	101,94	716,14
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 10	Нарезка из огурцов	70,00	0,49	0,07	1,32	7,87

	Фрикодельки из кур или бройлеров	90,00	6,86	10,24	4,05	135,80
297	Макароны отварные со сливочным	150,00	4,14	5,00	23,40	155,16
203	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90
379	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Фрукты свежие	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00
368						
	Итого	695,00	19,83	18,57	85,39	588,07
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		#####	#####	#####	#####