



Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов										И.о.директора МБОУ СОШ №18 А.А.Лыжко									
ОСЕНЬ																			
Пищевая ценность ЗАВТРАК																			
Энергетическая ценность, кКал										Минеральные вещества, мг									
Витамины, мг																			
B1										B2									
C										A									
E										Кальций (мг)									
Фосфор (мг)										Магний (мг)									
Железо (мг)										Цинк (мг)									
Йод (мг)																			
Б										У									
Ж										Ж									
605,00										82,70									
18,60										21,60									
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)																			
Нарезка из свежих огурцов***																			
Жаркое по-домашнему																			
Фруктовый чай																			
Хлеб пшеничный																			
Хлеб ржаной йодированный																			
Сок натуральный (яблочный)																			
Итого										45,32									
715,00										497,26									
112,40										6,67									
4,89																			
День 3 (среда)																			
Икра свекольная																			
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным 90/20																			
Рис отварной																			
Кофейный напиток на молоке																			
Хлеб пшеничный																			
Хлеб ржаной йодированный																			
Итого										53,11									
575,00										32,02									
4,13																			
День 4 (четверг)																			
Нарезка из свежих помидор***																			
Рыба запеченная с соусом																			
Картофельное пюре																			
Чай с лимоном и сахаром																			
Хлеб ржаной йодированный																			
Хлеб пшеничный																			
Итого										204,02									
565,00										4,46									
1,45																			
День 5 (пятница)																			
Икра кабачковая																			
Омлет натуральный																			
Фруктовый чай																			
Хлеб пшеничный																			
Хлеб ржаной йодированный																			
банан																			
Итого										3,09									
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.	Булка с повидлом промышленного	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	0,71	0,92	58,51	79,20	12,45	322,72	546,68	162,41	11,34	1,94	187,01
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 с рисом	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	180,00	27,48	12,96	18,48	300,36	0,05	0,29	1,59	64,70	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
пром.	Молоко стуженное	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	645,00	37,86	18,76	84,43	657,22	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	биточки 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	6,32	0,62	0,00	0,00
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 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
пром.	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