

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов										И.о. директора МБОУ СОШ А.А. Дудко									
Пищевая ценность ЗАВТРАК																			
День 1 (понедельник)										Минеральные вещества, мг									
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	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	0,00	0,00
54-13	сыр Российский	30,00	7,00	8,90	0,00	107,50	0,01	0,09	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	1,10	0,00	0,00	0,00
54-19з	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	0,00	0,00
54-25.1к	Капша жидкая молочная (рисовая)	250,00	6,50	6,90	35,80	230,60	0,06	0,19	0,76	33,00	0,22	164,00	168,00	35,00	0,53	0,15	64,00	0,00	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	0,00	0,00
пром.	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30													
Итого		670,00	23,30	27,60	89,80	698,50	0,16	0,93	1,89	173,92	0,77	710,60	530,00	112,24	3,35	3,55	76,00		
День 2 (вторник)																			
54-13з	Нарезка из свежих огурцов***	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,03	0,03	10,00	10,00	0,50	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10	3,00		
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,10	23,40	21,50	397,50	0,16	0,24	11,90	34,10	10,07	33,00	288,00	56,00	4,29	3,38	56,00		
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	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	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		820,00	31,80	24,30	89,20	702,90	0,38	0,63	23,86	46,74	11,37	325,44	577,54	123,00	7,48	4,89	59,32		
День 3 (среда)																			
54-13з	Икра свекольная	100,00	22,00	7,00	11,30	119,00	0,03	0,03	3,17	36,30	0,67	47,00	52,00	27,00	1,48	0,14	19,00		
54-5м	Котлеты рубленные из кур, запеченные	110,00	18,40	4,60	13,30	168,50	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	200,00	4,90	6,40	48,70	271,30	0,04	0,04	0,12	24,50	0,51	9,10	97,00	31,00	0,65	1,10	28,00		
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	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	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		
Итого		680,00	54,20	21,60	115,10	793,00	0,33	0,43	4,50	74,91	3,98	291,54	388,46	109,16	32,73	4,13	68,12		
День 4 (четверг)																			
54-3з	Нарезка из свежих помидор***	100,00	1,17	0,17	3,83	21,33	0,07	0,05	16,76	0,00	1,12	22,35	41,50	31,92	1,43	0,23	0,00		
54-9р	Рыба запеченная с соусом	120	22,70	26,40	6,60	334,90	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	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90	0,16	0,16	0,12	31,70	0,07	53,00	113,38	1,37	0,35	0,12	38,00		
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	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	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		
Итого		690,00	33,57	34,17	74,03	718,23	0,50	0,46	18,99	102,48	1,65	257,19	516,32	115,89	5,03	1,54	214,02		
День 5 (пятница)																			
пром.	икра кабачковая	100,00	1,52	4,67	7,38	78,00	0,02	0,03	12,37	16,83	0,12	30,00	30,00	16,67	0,77	0,11	14,33		
54-2о	Омлет натуральный	200	13,00	14,30	6,40	201,70	0,09	0,41	1,97	165,00	7,80	133,00	219,00	25,00	2,07	1,72	44,00		
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	16,90	24,00	4,40	300,60	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	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	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		
Итого		690,00	33,57	34,17	74,03	718,23	0,50	0,46	18,99	102,48	1,65	257,19	516,32	115,89	5,03	1,54	214,02		

пром.	банан	170,00	0,60	0,60	44,27	14,03	160,71	0,04	0,01	5,61	0,00	0,70	28,33	20,74	16,58	0,57	0,54	0,00
	Итого	740,00	37,12	44,27	62,71	889,21	889,21	0,31	0,55	21,37	184,11	9,43	237,57	351,68	86,05	5,82	2,98	58,65
День 6 (понедельник)																		
54-3з	Нарезка из свежих помидор***	100,00	1,17	0,17		3,83	21,33	0,07	0,05	16,76	0,00	1,12	22,35	41,50	31,92	1,43	0,23	0,00
54-4м	Котлеты из говядины	100,00	15,30	14,30		13,80	245,90	0,07	0,16	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
54-9г	Рагу из овощей	200,00	3,30	9,90		18,10	168,60	0,09	0,11	16,20	412,00	0,00	74,00	94,00	38,00	1,36	0,43	37,00
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 пшеничный	45,00	3,40	0,40		22,10	105,50	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
	Итого	670,00	25,07	25,07		72,73	610,83	0,39	0,42	33,29	412,10	1,95	164,97	296,83	108,68	17,53	3,49	37,02
День 7 (вторник)																		
54-2з	Нарезка из свежих огурцов***	100,00	0,80	0,20		2,50	14,20	0,03	0,03	10,00	10,00	0,50	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10	3,00
54-3р	котлета рыбная	100,00	14,20	2,60		8,60	114,20	0,04	0,12	0,90	271,00		40,00	165,00	28,00	0,76		112,00
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	200,00	4,30	6,90		26,40	185,90	0,16	0,15	13,60	31,70	0,07	53,00	113,00	38,00	1,37	0,12	38,00
54-3гн	Чай с лимоном и с сахаром	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	45,00	3,40	0,40		22,10	105,50	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.	Булка с повидлом промышленного производства	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	760,00	30,60	21,00		111,20	755,30	0,49	0,58	28,50	348,50	1,63	296,54	526,84	125,90	5,29	0,99	174,02
День 8 (среда)																		
54-12з	Икра морковная тушеная	100	2,00	7,00		10,00	113,30	0,05	0,05	5,38	934,00	0,08	29,00	62,00	38,00	1,08	0,14	18,00
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120,00	17,40	17,60		9,60	266,20	0,04	0,12	0,56	2,22	0,00	31,00	185,00	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	200,00	11,10	8,40		48,00	311,60	0,28	0,16	0,00	25,60	0,44	20,00	241,00	160,00	5,39	1,10	30,00
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	45,00	3,40	0,40		22,10	105,50	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
	Итого	715	36,55	37,80		101,40	894,20	0,54	0,44	7,40	983,55	21,33	146,24	584,44	253,95	11,30	2,88	87,17
День 9 (четверг)																		
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200,00	30,50	14,50		20,50	334,00	0,07	0,39	2,12	86,30	0,00	224,00	313,00	37,00	2,06	0,59	34,00
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	0,25		14,75	70,30	0,01	0,01	0,00	0,00	0,21	4,00	13,00	2,80	0,20	0,15	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	665,00	40,88	20,35		86,40	690,86	0,16	0,85	3,49	103,96	0,54	641,87	656,04	104,11	4,37	2,09	46,00
День 10 (пятница)																		
54-2з	Нарезка из свежих огурцов***	100,00	0,80	0,20		2,50	14,20	0,03	0,03	10,00	10,00	0,50	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10	3,00
54-23м	биточек из курицы	100,00	19,40	4,10		13,60	169,40	0,07	0,08	0,63	6,29	2,41	29,30	144,00	64,00	1,37	1,99	17,00

