

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ№9



Ф.А.Хажева

« 1 » Сентября 2021 г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ(ЗАВТРАК 7-11лет,
12лет и старше)ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ СОШ№9
им. ТИМОВА М.М.а.УРУПСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН И МБОУ ООШ№14

2021-2022гг

...ль ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)

| | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Б | Ж | У | Е | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 6,23 | 8,41 | 19,75 | 179,61 | 0,05 | 0,47 | 0,11 | 0,62 | 0,22 | 137,20 | 79,00 | 10,90 | 0,60 | 1,32 | 0,00 |
| | Каша жидкая молочная (Дружба) | 6,85 | 6,59 | 29,33 | 204,01 | 0,01 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,00 | 21,63 | 22,88 | 5,09 | 0,07 | 1,10 | 0,00 |
| 377 | Чай с сахаром | 0,060 | 0,02 | 10,00 | 40,40 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный обог. "Бийод" | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| 368 | Хлеб пшенично-ржаной | 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 | 0,15 | 0,00 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 0,50 | 0,50 | 12,80 | 57,70 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
| | Яйцо вареное | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,00 | 4,80 | 1,00 | 0,10 | 0,00 |
| | Итого | 22,07 | 20,64 | 95,16 | 654,66 | 0,29 | 0,62 | 8,30 | 100,65 | 33,21 | 275,26 | 272,73 | 57,65 | 6,98 | 3,47 | 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 |

| | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Б | Ж | У | Е | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| Меню завтраков для обучающихся 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 6,23 | 8,41 | 19,75 | 179,61 | 0,05 | 0,47 | 0,11 | 0,62 | 0,22 | 137,20 | 79,00 | 10,90 | 0,60 | 1,32 | 0,00 |
| | Каша жидкая молочная (Дружба) | 6,85 | 6,59 | 29,33 | 204,01 | 0,01 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,00 | 21,63 | 22,88 | 5,09 | 0,07 | 1,10 | 0,00 |
| 377 | Чай с сахаром | 0,060 | 0,02 | 10,00 | 40,40 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный обог. "Бийод" | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| | Хлеб пшенично-ржаной | 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 | 0,15 | 0,00 |
| | Итого | 17,80 | 16,49 | 82,08 | 534,12 | 0,22 | 28,60 | 328,01 | 17,80 | 15,82 | 28,60 | 328,01 | 17,80 | 15,82 | 28,60 | 328,01 |
| | 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 |

П Р И М Е Ч А Н И Е:

1. Годовая - оладьиное филе I категории
2. Пшени - туши вымороженые охлажденные I категории
3. Яйца - куриные свежие I категории
4. С - витаминизация III класса
5. * - с 1 ноября "Нарезка из сырых томатов" заменяется на "Нарезку из вымытых томатов" (рецептура №17, сборник В.Т. Лапшиной 2004г)
6. * - с 1 ноября "Нарезка из сырых огурцов" заменяется на "Нарезку из вымытых огурцов" (реп. №17, сборник В.Т. Лапшиной 2004г)
7. * - с 1 декабря "Компот из яблок и слив свежих" заменяется на "Компот из смеси сухофруктов" (реп. №639, сборник В.Т. Лапшиной 2004г)
8. * - с 1 марта "Салат из белокочанной капусты" заменяется на "Салат из вымытой капусты" (реп. №45, сборник В.Т. Лапшиной 2004г)
9. С 1 марта овощи урожая прошлого года (шпатель, репчатый лук, корнелиды и др.) используются только после термической обработки

Меню для обучающихся 1-4 классов

Меню для обучающихся 1-4 классов

| № п/п | Наименование блюда | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|---------------------|-------|-------|------|-------------------------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|----------|--|
| | | Б | Ж | У | С | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) | |
| | День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 0,06 | 20,48 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 | | |
| Л 386/597 | Рыба тушен. с томатн. соусом | 19,50 | 9,90 | 7,60 | 0,10 | 197,50 | 0,05 | 7,46 | 0,11 | 0,00 | 78,14 | 324,38 | 97,06 | 1,70 | 0,68 | 0,10 | | |
| 312 | Картофельное пюре со сл.маслом | 3,46 | 5,42 | 23,05 | 0,16 | 154,86 | 0,12 | 20,45 | 0,00 | 0,20 | 41,70 | 97,75 | 31,36 | 1,14 | 0,64 | 0,00 | | |
| 377 | Чай с сахаром | 0,060 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 40,40 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 | | |
| | Кондитерские изделия | 3,10 | 4,30 | 23,80 | 0,06 | 146,30 | 0,05 | 1,70 | 0,62 | 0,61 | 26,70 | 40,40 | 7,30 | 0,17 | 0,25 | 0,00 | | |
| * | Хлеб пшеничный обог. "Биойод" | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 0,03 | 58,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 | | |
| | Хлеб пшенично- ржаной | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 0,13 | 51,20 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,15 | 0,00 | | |
| | Итого | 28,86 | 20,05 | 80,63 | 0,41 | 618,44 | 0,27 | 49,20 | 0,73 | 34,00 | 197,43 | 509,28 | 160,07 | 7,46 | 2,03 | 0,12 | | |
| | Норма по СанПин | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 0,30 | 587,50 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 | | |

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

| № п/п | Наименование блюда | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|---------------------|-------|-------|------|-------------------------------|--------------|-------|------|-------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|----------|--|
| | | Б | Ж | У | С | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) | |
| | День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 0,06 | 20,48 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 | | |
| Л 386/597 | Рыба тушеная с томатным соусом | 26,00 | 13,20 | 10,13 | 0,13 | 263,32 | 0,08 | 9,95 | 0,15 | 0,00 | 104,19 | 432,51 | 129,41 | 2,27 | 0,68 | 0,10 | | |
| 312 | Картофельное пюре со сл.маслом | 4,15 | 6,50 | 27,66 | 0,16 | 185,74 | 0,12 | 20,45 | 0,00 | 0,20 | 41,70 | 97,75 | 31,36 | 1,14 | 0,64 | 0,00 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 0,060 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 40,40 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 | | |
| | Хлеб пшеничный обог. "Биойод" | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 0,03 | 58,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 | | |
| | Хлеб пшенично- ржаной | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 0,13 | 51,20 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,15 | 0,00 | | |
| | Итого | 34,61 | 20,43 | 74,43 | 0,51 | 620,04 | 0,34 | 50,17 | 0,15 | 33,53 | 228,72 | 631,70 | 202,62 | 9,08 | 1,93 | 0,12 | | |
| | Норма по СанПин | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 0,30 | 587,50 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 | | |

П Р И М Е Ч А Н И Е :

1. Говядина - ошпаренные филе I категории
2. Пшени - тушка палатки-фризеров ошпаренные I категории
3. Изделия кондитерские: соль йодированная (соль поваренная обогащенная калием, массовая доля йода (40,0 ± 15,0)*104 мг)
4. С - нитропиридин III блонд
5. * - с йодом "Нарезка из овощей по сезону" заменяется на "Нарезку из капустных томов" (рецептура №17, сборник В.Т.Лашинской 2004г)
6. * - с 1 лавром "Нарезка из овощей по сезону" заменяется на "Нарезку из капустных томов" (реп. №17, сборник В.Т.Лашинской 2004г)
7. * - с 1 лавром "Компот из яблок и слив свежих" заменяется на "Компот из смеси сухофруктов" (реп. №639, сборник В.Т.Лашинской 2004г)
8. * - с 1 марта "Салат из белокочанной капусты" заменяется на "Салат из капустной капусты" (реп. №45, сборник В.Т.Лашинской 2004г)
9. С 1 марта овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, морковь и др.) используются только после термической обработки

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Средняя стоимость ЗАВТРАК

| | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | Б | Ж | У | С | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| День 3 (средн) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Нарезка из овощей по сезону | 70,00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из кур.грудки | 90/150 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| Кофейный напиток на молоке | 200,00 | 9,50 | 12,64 | 9,73 | 190,68 | 0,07 | 0,14 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 78,52 | 16,16 | 28,97 | 2,00 | 0,10 |
| Хлеб пшеничный обог. "Биойод" | 25,00 | 2,90 | 2,50 | 14,70 | 92,90 | 0,02 | 0,13 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | 0,40 | 0,00 |
| Хлеб пшенично- ржаной | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| Сок натуральный (яблочный) | 200,00 | 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 | 0,15 | 0,00 |
| | | 0,50 | 0,00 | 16,10 | 66,40 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 0,15 | 10,54 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 0,03 | 0,00 |
| Итого | 520,00 | 17,30 | 15,85 | 67,17 | 480,56 | 0,33 | 0,42 | 21,06 | 0,91 | 35,83 | 277,83 | 276,11 | 75,64 | 36,50 | 3,02 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 5-11 класс

| | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | Б | Ж | У | С | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| День 3 (средн) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Нарезка из овощей по сезону | 70,00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из кур.грудки | 100/180 | 11,50 | 14,10 | 11,79 | 220,06 | 0,08 | 0,16 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 78,52 | 16,16 | 28,97 | 2,00 | 0,10 |
| Чай с сахаром | 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 |
| Хлеб пшеничный обог. "Биойод" | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| Хлеб пшенично- ржаной | 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 | 0,15 | 0,00 |
| Итого | 320,00 | 15,97 | 14,83 | 48,83 | 386,14 | 0,31 | 0,30 | 17,47 | 0,81 | 35,58 | 158,08 | 178,37 | 57,01 | 46,31 | 2,61 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Пищевая ценность ЗАВТРАК

| | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------|--------------|--------------|---|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | Б | Ж | У | С | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| Нарезка из овощей по сезону | 1,05 | 0,19 | 3,64 | | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| Гуляш из филе ЦБ | 9,46 | 10,92 | 1,88 | | 143,64 | 0,04 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 3,39 | 28,30 | 200,40 | 28,64 | 3,98 | 2,00 | 0,00 |
| Каша вязкая (пшеничная) | 7,80 | 3,60 | 39,00 | | 219,60 | 0,18 | 0,10 | 0,00 | 35,20 | 0,44 | 23,55 | 183,60 | 123,90 | 4,20 | 1,10 | 0,00 |
| Фруктовый чай | 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 обог. "Биойод" | 1,69 | 0,22 | 12,54 | | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| Хлеб пшенично-ржаной | 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 | 0,15 | 0,00 |
| Сок натуральный (яблочный) | 0,50 | 0,00 | 16,10 | | 66,40 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 0,15 | 10,54 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 0,03 | 0,00 |
| Итого | 22,76 | 15,63 | 94,02 | | 607,82 | 0,48 | 1,49 | 23,35 | 35,20 | 37,66 | 152,38 | 516,19 | 212,62 | 18,78 | 3,84 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

День 4 (четверг)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 296 | Нарезка из овощей по сезону | 1,05 | 0,19 | 3,64 | | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| 302 | Гуляш из филе ЦБ | 9,50 | 12,64 | 9,73 | | 190,68 | 0,07 | 0,14 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 78,52 | 16,16 | 28,97 | 2,00 | 0,10 |
| * | Каша вязкая (пшеничная) | 6,97 | 3,60 | 33,49 | | 194,22 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 0,40 | 0,51 | 27,08 | 213,44 | 142,49 | 4,83 | 1,10 | 0,00 |
| * | Фруктовый чай | 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 обог. "Биойод" | 1,69 | 0,22 | 12,54 | | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| | Хлеб пшенично-ржаной | 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 | 0,15 | 0,00 |
| Итого | 600,00 | 21,47 | 17,35 | 80,26 | | 563,08 | 0,52 | 0,43 | 20,84 | 1,21 | 36,48 | 195,27 | 411,61 | 212,70 | 42,29 | 3,81 | 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 |

Завтраки для обучающихся 1-4 классов

Итого по СанПиН

| | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|---|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | Б | Ж | У | Е | С | | В1 | В2 | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Порезка из овощей по сезону | 70,00 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| Котлеты из кур. филе с соусом | 90,00 | 9,50 | 12,64 | 9,73 | 190,68 | 0,07 | 0,14 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 78,52 | 16,16 | 28,97 | 2,00 | 0,10 |
| Макаронные отварные с маслом слив. | 150,00 | 4,14 | 5,00 | 23,40 | 155,16 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 8,20 | 27,20 | 6,32 | 0,62 | 0,00 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 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 |
| Хлеб пшеничный обог. "Биоюд" | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| Хлеб пшенично-ржаной | 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 | 0,15 | 0,00 |
| Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)или кефир | 200,00 | 4,50 | 4,50 | 7,38 | 88,02 | 0,03 | 0,26 | 0,54 | 0,36 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 | 0,72 | 0,00 |
| Итого | 760,00 | 22,61 | 22,87 | 77,55 | 599,94 | 0,37 | 0,55 | 18,01 | 1,17 | 36,15 | 389,48 | 371,17 | 88,53 | 47,11 | 3,33 | 0,12 |
| Норма по СанПиН | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 5-11класс

| | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | Б | Ж | У | Е | С | | В1 | В2 | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 296 | 70,00 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| 203 | 90,00 | 9,50 | 12,64 | 9,73 | 190,68 | 0,07 | 0,14 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 78,52 | 16,16 | 28,97 | 2,00 | 0,10 |
| | 180,00 | 16,00 | 5,00 | 23,40 | 202,60 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 8,20 | 27,20 | 6,32 | 0,62 | 0,00 | 0,00 |
| | 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 |
| | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| | 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 | 0,15 | 0,00 |
| Итого | 590,00 | 29,97 | 18,37 | 70,17 | 559,36 | 0,34 | 0,29 | 17,47 | 0,81 | 36,15 | 166,28 | 205,57 | 63,33 | 46,93 | 2,61 | 0,12 |
| Норма по СанПиН | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

| | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| Пищевая ценность ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 6 (суббота)</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 333 | 150,00 | 13,92 | 36,18 | 340,44 | 0,11 | 0,10 | 0,36 | 108,00 | 1,44 | 234,00 | 338,40 | 39,60 | 1,62 | 0,59 | 0,00 |
| 337 | 20,00 | 1,13 | 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 |
| 337 | 200,00 | 0,060 | 10,00 | 40,40 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| | 40,00 | 2,70 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
| 368 | 100,00 | 0,50 | 12,80 | 57,70 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
| Итого | 510,00 | 14,79 | 87,58 | 571,38 | 0,18 | 0,14 | 8,34 | 108,00 | 2,24 | 328,72 | 421,54 | 66,87 | 2,93 | 1,54 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 5-11класс

| | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|---|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| Меню завтраков для обучающихся 5-11класс | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 6 (суббота)</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | 180,00 | 30,02 | 20,74 | 451,46 | 0,13 | 0,26 | 0,42 | 129,60 | 1,73 | 280,80 | 406,08 | 47,52 | 1,94 | 0,59 | 0,00 |
| 327 | 20,00 | 1,13 | 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 |
| 377 | 200,00 | 0,060 | 10,00 | 40,40 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| * | 25,00 | 1,69 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| Итого | 425,00 | 32,90 | 67,26 | 589,47 | 0,17 | 0,30 | 3,40 | 129,60 | 34,26 | 365,96 | 462,38 | 57,83 | 5,55 | 1,06 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Пищевая ценность ЗАВТРАК

День 1 (понедельник)

| | Пищевые вещества, г | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|-----------------|---------------------|-------------------------------|--------|------|------|--------------------------|--------|-------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|----------|
| | | Энергетическая ценность, ккал | | B1 | B2 | C | A | E | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| | | У | Ж | | | | | | | | | | | |
| 10,00 | 8,41 | 19,75 | 179,61 | 0,05 | 0,47 | 0,11 | 0,62 | 0,22 | 137,20 | 79,00 | 10,90 | 0,60 | 1,32 | 0,00 |
| 230,00 | 6,59 | 29,33 | 204,01 | 0,01 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,00 | 21,63 | 22,88 | 5,09 | 0,07 | 1,10 | 0,00 |
| 200,00 | 0,006 | 10,40 | 41,80 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| 25,00 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| 25,00 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,15 | 0,00 |
| 120,00 | 0,50 | 12,80 | 57,70 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
| 40,00 | 5,08 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,00 | 4,80 | 1,00 | 0,10 | 0,00 |
| 610,00 | 16,94 | 95,28 | 593,22 | 0,26 | 0,61 | 8,30 | 0,65 | 33,21 | 253,26 | 196,73 | 52,85 | 5,98 | 3,37 | 0,02 |
| Норма по СанПиН | 19,25 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

День 1 (понедельник)

| | Пищевые вещества, г | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|-------|--------------|------|------|-------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|----------|------|
| | Энергетическая ценность, ккал | | B1 | B2 | C | A | E | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) | |
| | У | Ж | | | | | | | | | | | | |
| 10,00 | 8,41 | 19,75 | 179,61 | 0,05 | 0,47 | 0,11 | 0,62 | 0,22 | 137,20 | 79,00 | 10,90 | 0,60 | 1,32 | 0,00 |
| 250,00 | 6,59 | 29,33 | 204,01 | 0,01 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,00 | 21,63 | 22,88 | 5,09 | 0,07 | 1,10 | 0,00 |
| 200,00 | 0,13 | 10,25 | 41,68 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| 25,00 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| 25,00 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,15 | 0,00 |
| 510,00 | 15,54 | 82,33 | 535,40 | 0,22 | 0,60 | 3,30 | 0,65 | 32,88 | 228,26 | 178,43 | 38,69 | 5,48 | 2,89 | 0,02 |
| Норма по СанПиН | 19,25 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Питательная ценность ЗАВТРАК

| | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------|-------|-------|--------|-------------------------------|--------------|------|-------|------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|----------|
| | Б | Ж | У | Е | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| Нарезка из овощей по сезону | 60,00 | 0,14 | 2,74 | 15,38 | | 0,06 | 0,03 | 12,60 | 0,00 | 0,50 | 10,08 | 18,72 | 14,40 | 0,65 | 0,14 | 0,00 |
| Рыба тушеная, с томатн. соусом | 90,00 | 9,90 | 7,60 | 197,50 | | 0,10 | 0,05 | 7,46 | 0,11 | 0,00 | 78,14 | 324,38 | 97,06 | 1,70 | 0,68 | 0,10 |
| Картофельное пюре со сл.маслом | 150,00 | 3,46 | 5,42 | 23,05 | 154,86 | 0,16 | 0,12 | 20,45 | 0,00 | 0,20 | 41,70 | 97,75 | 31,36 | 1,14 | 0,64 | 0,00 |
| Чай с сахаром | 200,00 | 0,060 | 0,02 | 10,00 | 40,40 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| Кондитерские изделия | 40,00 | 3,10 | 23,80 | 146,30 | | 0,06 | 0,05 | 1,70 | 0,62 | 0,61 | 26,70 | 40,40 | 7,30 | 0,17 | 0,25 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный обог. "Биойод" | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| Хлеб пшенично-ржаной | 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 | 0,15 | 0,00 |
| Итого | 565,00 | 28,60 | 79,73 | 613,34 | | 0,41 | 0,27 | 45,04 | 0,73 | 33,84 | 194,11 | 503,11 | 155,32 | 7,24 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 5-11 класс

День 2 (вторник)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|------|------|
| Л 386/597 | 70,00 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| 312 | 100,00 | 26,00 | 13,20 | 10,13 | 263,32 | 0,13 | 0,08 | 9,95 | 0,15 | 0,00 | 104,19 | 432,51 | 129,41 | 2,27 | 0,68 | 0,10 |
| 377 | 180,00 | 4,15 | 6,50 | 27,66 | 185,74 | 0,16 | 0,12 | 20,45 | 0,00 | 0,20 | 41,70 | 97,75 | 31,36 | 1,14 | 0,64 | 0,00 |
| | 200,00 | 0,060 | 0,02 | 10,00 | 40,40 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| | 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 | 0,15 | 0,00 |
| Итого | 600,00 | 34,61 | 20,43 | 74,43 | 620,04 | 0,51 | 0,34 | 50,17 | 0,15 | 33,53 | 228,72 | 631,70 | 202,62 | 9,08 | 1,93 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Пищевая ценность ЗАВТРАК

| | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|----------|
| | Б | Ж | У | А | С | | В1 | В2 | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| День 3 (среды) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 70,00 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 13,41 | 24,90 | 0,86 | 0,14 | 0,00 | |
| Нарезка из овощей по сезону | 90,00 | 9,46 | 10,92 | 1,88 | 143,64 | 0,04 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 28,30 | 200,40 | 3,98 | 2,00 | 0,00 | |
| Гуляш из филе ЦБ | 150,00 | 7,80 | 3,60 | 39,00 | 219,60 | 0,18 | 0,10 | 0,00 | 35,20 | 23,55 | 185,60 | 4,20 | 1,10 | 0,00 | |
| Каша гречневая со сл.маслом | 200,00 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 | 0,02 | 0,04 | 3,40 | 0,00 | 21,20 | 22,60 | 3,20 | 0,12 | 0,00 | |
| Фруктовый чай | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 17,46 | 3,20 | 0,30 | 0,02 | |
| Хлеб пшеничный обог. "Биойод" | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 31,94 | 54,69 | 1,23 | 0,15 | 0,00 | |
| Хлеб пшенично- ржаной | 200,00 | 0,50 | 0,00 | 16,10 | 66,40 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 10,54 | 10,54 | 2,11 | 0,03 | 0,00 | |
| Сок натуральный (яблочный) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 760,00 | 22,76 | 15,63 | 94,02 | 607,82 | 0,48 | 1,49 | 23,35 | 35,20 | 152,38 | 516,19 | 18,78 | 3,84 | 0,02 | |
| Норма по СанПиН | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 275,00 | 412,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 | |

Меню завтраков для обучающихся 5-11 класс

День 3 (среда)

| | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|----------|
| | Б | Ж | У | А | С | | В1 | В2 | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) |
| День 3 (среды) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 70,00 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 13,41 | 24,90 | 0,86 | 0,14 | 0,00 | |
| Нарезка из овощей по сезону | 100,00 | 9,50 | 12,64 | 9,73 | 190,68 | 0,07 | 0,14 | 0,51 | 0,81 | 78,20 | 78,52 | 28,97 | 2,00 | 0,10 | |
| Гуляш из филе ЦБ | 180,00 | 6,97 | 3,60 | 33,49 | 194,22 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 0,40 | 27,08 | 213,44 | 4,83 | 1,10 | 0,00 | |
| Каша гречневая со сл.маслом | 200,00 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 | 0,02 | 0,04 | 3,40 | 0,00 | 21,20 | 22,60 | 3,20 | 0,12 | 0,00 | |
| Фруктовый чай | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 17,46 | 3,20 | 0,30 | 0,02 | |
| Хлеб пшеничный обог. "Биойод" | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 31,94 | 54,69 | 1,23 | 0,15 | 0,00 | |
| Хлеб пшенично- ржаной | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 600,00 | 21,47 | 17,35 | 80,26 | 563,08 | 0,52 | 0,43 | 20,84 | 1,21 | 195,27 | 411,61 | 42,29 | 3,81 | 0,12 | |
| Норма по СанПиН | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18 | 275,00 | 412,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 | |

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Пищевая ценность ЗАВТРАК

| Дека | Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|------|--|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | В1 | В2 | | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 70,00 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| | Плов из кур, грудки | 90/150 | 9,50 | 12,64 | 9,73 | 190,68 | 0,07 | 0,14 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 78,52 | 16,16 | 28,97 | 2,00 | 0,10 |
| *379 | Кофейный напиток на молоке | 200,00 | 2,90 | 2,50 | 14,70 | 92,90 | 0,02 | 0,13 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | 0,40 | 0,00 |
| * | Хлеб пшеничный обог. "Биойод" | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| | Хлеб пшенично- ржаной | 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 | 0,15 | 0,00 |
| * | Кондитерские изделия | 50,00 | 3,10 | 4,30 | 23,80 | 146,30 | 0,06 | 0,05 | 1,70 | 0,62 | 0,61 | 26,70 | 40,40 | 7,30 | 0,17 | 0,25 | 0,00 |
| | Итого | 370,00 | 19,90 | 20,15 | 74,87 | 560,46 | 0,37 | 0,46 | 19,74 | 1,53 | 36,28 | 293,98 | 305,97 | 76,91 | 34,56 | 3,24 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 5-11 класс

| Дека | Меню завтраков для обучающихся 5-11 класс | Пищевые вещества, г | | | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|------|---|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | В1 | В2 | | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка из овощей по сезону | 70,00 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| | Плов из кур, грудки | 100/180 | 11,50 | 14,10 | 11,79 | 220,06 | 0,08 | 0,16 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 78,52 | 16,16 | 28,97 | 2,00 | 0,10 |
| | Чай с сахаром | 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 |
| | Хлеб пшеничный обог. "Биойод" | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| | Хлеб пшенично- ржаной | 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 | 0,15 | 0,00 |
| | Итого | 320,00 | 15,97 | 14,83 | 48,83 | 386,14 | 0,31 | 0,30 | 17,47 | 0,81 | 35,58 | 158,08 | 178,37 | 57,01 | 46,31 | 2,61 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Пищевая ценность ЗАВТРАК

| | День 5 (пятница) | Пищевые вещества, г | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----|---|---------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|--|
| | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) | |
| 296 | Нарезка из овощей по сезону | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 0,06 | 0,03 | 20,48 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 | |
| 203 | Котлеты из говядины с соусом . | 9,50 | 12,64 | 9,73 | 0,07 | 0,14 | 190,68 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 78,52 | 16,16 | 28,97 | 2,00 | 0,10 | |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 4,14 | 5,00 | 23,40 | 0,04 | 0,01 | 155,16 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 8,20 | 27,20 | 6,32 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | |
| | Чай с сахаром | 0,06 | 0,02 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 35,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 12,06 | 0,02 | 0,00 | |
| * | Хлеб пшеничный обог. "Биойод" | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 0,03 | 0,02 | 58,90 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 | |
| | Хлеб пшенично- ржаной | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 0,13 | 0,09 | 51,20 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,15 | 0,00 | |
| | Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)или кефир | 4,50 | 4,50 | 7,38 | 0,03 | 0,26 | 88,02 | 0,54 | 0,36 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 | 0,72 | 0,00 | |
| | Итого | 22,61 | 22,87 | 77,55 | 0,37 | 0,55 | 599,94 | 18,01 | 1,17 | 36,15 | 389,48 | 371,17 | 88,53 | 47,11 | 3,33 | 0,12 | |
| | Норма по СанПин | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 0,30 | 0,35 | 587,50 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 | |

Меню завтраков для обучающихся 5-11класс

| | День 5 (пятница) | Пищевые вещества, г | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----|----------------------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|--|
| | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) | |
| 296 | Нарезка из овощей по сезону | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 0,06 | 0,03 | 20,48 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 | |
| 203 | Котлеты из говядины с соусом . | 9,50 | 12,64 | 9,73 | 0,07 | 0,14 | 190,68 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 78,52 | 16,16 | 28,97 | 2,00 | 0,10 | |
| | Макароны отварные с маслом слив. | 16,00 | 5,00 | 23,40 | 0,04 | 0,01 | 202,60 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 8,20 | 27,20 | 6,32 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | |
| | Чай с сахаром | 0,06 | 0,02 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 35,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 12,06 | 0,02 | 0,00 | |
| * | Хлеб пшеничный обог. "Биойод" | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 0,03 | 0,02 | 58,90 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 | |
| | Хлеб пшенично- ржаной | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 0,13 | 0,09 | 51,20 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,15 | 0,00 | |
| | Итого | 29,97 | 18,37 | 70,17 | 0,34 | 0,29 | 559,36 | 17,47 | 0,81 | 36,15 | 166,28 | 205,57 | 63,33 | 46,93 | 2,61 | 0,12 | |
| | Норма по СанПин | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 0,30 | 0,35 | 587,50 | 15,00 | 0,18 | 2,50 | 275,00 | 412,50 | 62,50 | 3,00 | 2,50 | 0,03 | |

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

Пищевая ценность ЗАВТРАК

| № | Наименование | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------------------------|---|---------------------|--------------|--------------|---|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | Э | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Иод (мг) |
| День 6 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Запеканка из творога с рисом (запечённый) | 17,61 | 13,92 | 36,18 | | 340,44 | 0,11 | 0,10 | 0,36 | 108,00 | 1,44 | 234,00 | 338,40 | 39,60 | 1,62 | 0,59 | 0,00 |
| 327 | Молоко густенное или сметана | 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 |
| 377 | Чай с сахаром | 0,060 | 0,02 | 10,00 | | 40,40 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 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 | 0,00 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 0,50 | 0,50 | 12,80 | | 57,70 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 22,00 | 14,79 | 87,58 | | 571,38 | 0,18 | 0,14 | 8,34 | 108,00 | 2,24 | 328,72 | 421,54 | 66,87 | 2,93 | 1,54 | 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 |

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

| № | Наименование | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------------------------|---|---------------------|--------------|--------------|---|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | Э | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Иод (мг) |
| День 6 (суббота) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Запеканка из творога с рисом (запечённый) | 30,02 | 20,74 | 36,18 | | 451,46 | 0,13 | 0,26 | 0,42 | 129,60 | 1,73 | 280,80 | 406,08 | 47,52 | 1,94 | 0,59 | 0,00 |
| 327 | Молоко густенное или сметана | 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 |
| 377 | Чай с сахаром | 0,060 | 0,02 | 10,00 | | 40,40 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| * | Хлеб пшеничный обог. "БиоИод" | 1,69 | 0,22 | 12,54 | | 58,90 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 2,80 | 3,20 | 0,30 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 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 | 34,56 | 21,28 | 77,72 | | 640,67 | 0,30 | 0,39 | 3,58 | 129,60 | 34,39 | 397,90 | 517,06 | 75,33 | 6,78 | 1,36 | 0,04 |
| | 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 |