

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)																	
Пищевая ценность ЗАВТРАК																	
Пищевые вещества, г																	
	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг												
					В1	В2	С	А	Е	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	Цинк, мг	Йод, мг		
День 1 (понедельник)																	
3	40,00	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	
	230,00	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	
	Каша жидкая молочная (рисовая)			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	
382	200,00	4,07	3,50	17,50	200,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00	
	Хлеб пшеничный			120,00	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
368	120,00	0,50	0,50	12,80													
	Фрукты свежие (яблоки)																
Итого	610,00	19,00	19,17	89,41	606,17	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29	1,86	3,55	0,00	
	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		
	Норма по СанПиН																
День 2 (вторник)																	
	60,00	0,79	0,14	2,74	15,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	
259	175,00	17,01	15,68	25,86	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00	
	Жаркое по-домашнему			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	
*	200,00	0,60	0,40	10,40													
	Хлеб пшеничный			25,00	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	Хлеб ржаной колдированный			25,00	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Хлеб ржаной колдированный (кефир 2,5 %-ой жирности)			200,00	100,20	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	585,85	0,40	0,62	24,81	0,36	11,37	327,92	493,81	126,10	10,15	4,89	0,02	
	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		
	Норма по СанПиН																
День 3 (среда)																	
	80,00	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	
296	75,00	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,50	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10	
	Котлеты рубленные из кур. запеченные с соусом молочным			130,00	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
302	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	
	Кофейный напиток на молоке			25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	
	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	
	Хлеб ржаной колдированный			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	
	Сок натуральный (яблочный)																
Итого	685,00	24,52	19,45	99,76	672,17	0,54	0,53	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82	38,40	4,16	0,11	
	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		
	Норма по СанПиН																
День 4 (четверг)																	
	80,00	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	
Л 386/597	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10	
312	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	
	Картофельное пюре			200,00	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,40	0,38	0,02	
377	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	
	Хлеб ржаной колдированный			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	
*																	
	Пирог фруктовый "Школьный"																
Итого	615,00	17,13	18,92	81,90	566,45	0,46	0,37	44,75	1,03	1,65	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03	0,12	
	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		
	Норма по СанПиН																
День 5 (пятница)																	
	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	0,11	0,00	
212	150,00	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01	
	Омлет с колбасой или сосисками			200,00	200,00	0,60	0,02	10,40	47,60	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
	Хлеб пшеничный			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	
	Хлеб ржаной колдированный			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	
368	120,00	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	
	Фрукты свежие (груши)																
Итого	605,00	21,72	32,02	57,76	606,14	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	887,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,05
	День 6 (понедельник)															
	Овоши свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
269	Копчености (биточки) соевые	70,00	7,15	9,39	7,23	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
	Раци из овощей	160,00	2,69	5,00	13,10	0,08	0,08	19,96	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	Хлеб ржаной йодированный	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 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
	Сок натуральный (персиковый)	200,00	1,00	0,00	20,23	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
	Итого	755,00	15,69	15,11	82,63	0,36	0,29	26,33	0,80	1,23	152,44	271,66	81,97	18,88	3,51	0,02
	Норма по СанПин	19,25	19,75	83,75	887,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,05
	День 7 (вторник)															
	Овоши 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	0,12	0,00
215	Шпинель рыбный натуральный	75,00	7,66	5,30	5,80	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59	0,00
	Картофель отварной	170,00	3,32	4,88	26,00	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00
	Напиток из сухобруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
	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
	Хлеб ржаной йодированный	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	0,00
	Сок натуральный (грушевый)	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	730,00	17,62	11,50	89,06	0,59	0,67	40,59	0,17	15,11	200,15	347,07	110,13	13,26	2,78	0,00
	Норма по СанПин	19,25	19,75	83,75	887,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,05
	День 8 (среда)															
	Салат из овощей (белокочанной капуста с морковью)	80,00	0,56	0,08	1,52	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
278	Тетрели из говядины	60,00	4,27	4,77	5,59	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,96	0,00	0,00
	Соев стейканный	50,00	0,70	2,49	2,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
	Каши вязкая (гречневая)	150,00	7,80	3,60	39,00	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00
302	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 ржаной йодированный	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	0,00
	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
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25,00	1,88	4,50	16,75	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00
	Итого	630,00	20,17	16,48	106,71	0,44	0,29	7,89	0,90	1,47	134,34	399,26	190,90	10,44	3,05	0,00
	Норма по СанПин	19,25	19,75	83,75	887,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,05
	День 9 (четверг)															
222	Пудинг из творога (запеченный)	160,00	16,48	13,92	33,48	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
277	Молоко ступенное	15,00	1,13	0,00	8,54	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00
	Книжи с молоком	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
307	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
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180,00	9,00	5,76	6,30	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00
	Итого	595,00	33,38	23,53	85,88	0,21	0,73	2,68	1,43	0,42	601,79	574,62	87,07	2,26	2,26	0,00
	Норма по СанПин	19,25	19,75	83,75	887,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,05
	День 10 (пятница)															
	Овоши свежие (огурцы)	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	0,12	0,00
297	Фруктозадельца из кур или бройлеров-пиллят	65,00	6,86	10,24	4,05	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,00
201	Микрофильные изделия отварной с маслом	110,00	4,14	2,50	23,40	0,04	0,01	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00
179	Конфетный напиток на молоке	200,00	2,90	5,00	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 ржаной йодированный	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	0,00
	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
308	Фрукты свежие (персики)	120,00	1,08	0,12	11,40	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	630,00	19,83	18,57	85,39	0,30	0,31	9,70	0,49	4,03	229,48	290,62	74,53	3,79	3,59	0,00

	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)
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	0,05
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
загрузка 25 %	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
Фактически загрузка (СРЕДНЕ)	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

7