

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень, 2020г.)

Пищевая ценность ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг										
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
День 1 (понедельник)																
3	Бутерброд с сыром "Толвикский" и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	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 (рисовая)	230,00	6,85	6,59	204,01	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00
382	Каша с молоком	200,00	4,07	3,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	20,00	1,35	0,17	47,07	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00
368	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	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		610,00	19,00	19,17	606,17	0,18	0,69	6,87	0,89	0,77	340,03	257,68	54,29	1,86	3,55	0,00
Итого по СидПин																
		19,25	19,75	83,75	587,90	0,30	0,35	15,00	0,18	2,80	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,00
День 2 (вторник)																
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,79	0,14	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	Жаркое по-домашнему	175,00	17,01	15,68	312,61	0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00
*	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	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	25,00	1,69	0,22	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 коливранский	25,00	1,66	0,30	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%-ой жирности)	200,00	5,80	5,00	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	585,85	0,40	0,62	24,81	0,36	11,37	327,92	493,81	126,10	10,15	4,89	0,02
Итого по СидПин																
		19,25	19,75	83,75	587,90	0,30	0,35	15,00	0,18	2,80	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,00
День 3 (среда)																
	Салат из овощей (помидоры и огурцы)	80,00	1,05	0,19	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	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	75,00	9,50	12,64	190,68	0,07	0,12	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
302	Каша вязкая (чечевича)	130,00	6,97	3,60	194,22	0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	1,10	0,00
*379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	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	25,00	1,69	0,22	58,84	0,03	0,01	0,00	0,28	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
	Хлеб ржаной коливранский	25,00	1,66	0,30	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01
	Соус натуральный (сливочный)	150,00	0,75	0,00	63,86	0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00
Итого		685,00	24,52	19,45	672,17	0,54	0,53	21,06	1,31	4,13	286,47	488,34	218,82	38,40	4,16	0,11
Итого по СидПин																
		19,25	19,75	83,75	587,90	0,30	0,35	15,00	0,18	2,80	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,00
День 4 (четверг)																
	Салат из овощей (белокочанной капусты)	80,00	1,05	0,19	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
Д 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	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	Картофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00
*	Хлеб ржаной коливранский	25,00	1,66	0,30	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Пирог фруктовый "Пикольный"	50,00	3,10	4,30	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		615,00	17,13	18,92	566,45	0,46	0,37	44,75	1,03	1,65	196,91	312,91	97,67	4,29	2,03	0,12
Итого по СидПин																
		19,25	19,75	83,75	587,90	0,30	0,35	15,00	0,18	2,80	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,00
День 5 (пятница)																
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	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	Омлет с колбасой или сосисками	150,00	15,77	30,41	347,64	0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01
	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	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	40,00	2,70	0,34	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной коливранский	25,00	1,66	0,30	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
368	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	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		605,00	21,72	32,02	606,14	0,39	0,62	12,20	2,88	9,15	193,41	387,71	81,66	8,46	3,03	0,03
Итого по СидПин																
		19,25	19,75	83,75	587,90	0,30	0,35	15,00	0,18	2,80	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,00
День 6 (суббота)																
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00
269	Котлеты (биточки) особые	70,00	7,15	9,39	142,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
Д 224	Чай с сахаром	160,00	2,69	5,00	216,30	0,08	0,08	19,06	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	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00

«Утверждено»
 Директор МБОУ СОШ №30
 Для документооборота
 Документ

	Хлеб ржаной кошерованный	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 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	0,40	0,30	0,00
	Сок натуральный (перекисный)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	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	630,91	0,36	0,29	26,33	0,80	1,23	152,44	271,66	81,97	18,88	3,51	0,02
	Перевалка СидЛин		19,25	10,75	89,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,90	278,00	112,50	62,50	3,00	2,90	0,03
	День 7 (вторник)																
	Овощи свежие (помидоры)	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	0,12	0,00
	Шиндель районный натуральный	75,00	7,66	5,30	5,80	101,54	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	161,22	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00
	Напиток из сухфруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	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	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Хлеб ржаной кошерованный	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
	Сок натуральный (грушевый)	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	2,11	0,03	0,00
	Итого	730,00	17,62	11,50	89,06	530,18	0,59	0,67	40,59	0,17	15,11	200,15	347,07	110,13	13,26	2,78	0,03
	Перевалка СидЛин		10,25	10,75	88,75	587,50	0,45	0,45	15,00	0,18	2,90	278,00	112,50	62,50	3,00	2,90	0,03
	День 8 (среда)																
	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
	Телятина из говядины	60,00	4,27	4,77	5,59	82,37	0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00
	Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00
	Капша вязкая (Гречневая)	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60	0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00
	Фруктовый чай	200,00	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 ржаной кошерованный	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 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	0,40	0,30	0,00
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25,00	1,88	4,50	16,75	115,00	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	655,85	0,44	0,29	7,89	0,90	1,47	134,34	399,26	190,90	10,44	3,05	0,02
	Перевалка СидЛин		10,25	10,75	89,75	587,50	0,40	0,45	15,00	0,18	2,90	278,00	112,50	62,50	3,00	2,90	0,03
	День 9 (четверг)																
	Пудинг из творога (запеченный)	160,00	16,48	13,92	33,48	325,12	0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
	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
	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	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
	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	0,40	0,30	0,00
	Кефиромолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180,00	9,00	5,76	6,30	113,04	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	688,78	0,21	0,73	2,68	1,43	0,42	601,79	574,62	87,07	2,26	2,26	0,00
	Перевалка СидЛин		10,25	10,75	89,75	587,50	0,40	0,45	15,00	0,18	2,90	278,00	112,50	62,50	3,00	2,90	0,03
	День 10 (пятница)																
	Овощи свежие (огурцы)	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	0,12	0,00
	Фрикадельки из курицы бройлеров-цыплят	65,00	6,86	10,24	4,05	135,80	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02
	Макаронные изделия отварные с мясом	110,00	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
	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 ржаной кошерованный	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 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	0,40	0,30	0,00
	Фрукты свежие (персики)	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00	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	588,06	0,30	0,31	9,70	0,49	4,03	229,48	290,62	74,53	3,79	3,59	0,04
	Перевалка СидЛин		10,25	10,75	89,75	587,50	0,40	0,45	15,00	0,18	2,90	278,00	112,50	62,50	3,00	2,90	0,03
	Питательные вещества, г																
	Итого за день по СидЛин		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
	Фактически завтрак (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