

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон зима-весна)

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
Комплекс 1																	
131	Горох овощной отварной	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
2 завтрак																	
Итого		455,00	21,99	33,38	47,80	579,57	0,27	0,49	0,24	288,04	0,91	138,19	348,14	52,70	5,20	1,49	0,01
Комплекс 2																	
52	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00
Л*500	Биточки рубленые из птицы под соусом(50/30)	80	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,08	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00
	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,20	306,87	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71	0,99	0,00
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
2 завтрак																	
Итого		540	20,34	23,72	104,46	712,67	0,38	0,43	5,37	66,00	2,45	218,76	797,38	248,20	7,35	2,55	0,01

Комплекс 3																	
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00	0,00
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
2 завтрак																	
	Сок натуральный	150															
	Кондитерское изделие	10															
	Итого:	643	20,73	21,67	84,71	616,80	0,17	0,18	19,68	0,00	0,49	96,39	296,29	71,85	5,19	0,50	0,01
Комплекс 4																	
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00
234	Котлеты рыбные	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,07	0,51	11,80	0,24	39,47	89,34	14,57	0,71	0,31	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	10,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00
2 завтрак																	
	Кисло-молочный продукт	120															
	Итого:	555,00	19,86	16,37	103,01	638,76	0,35	0,41	22,54	46,20	1,13	267,53	394,41	99,84	4,07	2,34	0,01

Комплекс 5																	
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
268	Шницель мясной	60	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01
202 / 136	Макаронные изделия отварные с овощами припущенным	110 / 60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
2 завтрак																	
	Сок натуральный	150															
	Итого	730	16,69	17,79	73,11	519,30	0,17	0,11	14,89	39,20	1,18	67,74	171,99	65,74	5,74	1,64	0,02
Комплекс 6																	
15	Сыр (порциями)	15	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
2 завтрак																	
	Кисло-молочный продукт	120															
	Итого	620	13,07	16,40	68,48	473,80	0,11	0,27	1,41	58,78	0,59	413,19	316,94	47,62	1,49	1,87	0,00

Комплекс 7																	
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
294	Котлеты рубленые из птицы	80	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	34,16	0,00	37,96	50,80	14,10	2,30	0,70	0,00
142 / 330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	0,11	19,97	25,20	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
2 завтрак																	
	Фрукта свежая	100															
	Сок натуральный	200															
	Итого	535	18,05	26,20	76,83	615,35	0,34	0,23	33,27	59,36	1,14	121,17	205,06	68,81	5,19	2,00	0,01
Комплекс 8																	
70	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
Л 442	Говядина в кисло-сладком соусе (40/40)	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
2 завтрак																	
	Кисло-молочный продукт	120															
	Итого	540	24,32	17,93	96,32	643,86	0,28	0,48	9,64	31,10	2,16	218,37	461,26	130,39	10,35	6,43	0,12
Комплекс 9																	

133	Кукуруза отварная	60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
Л 386	Рыба, запечённая под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,10	0,09	0,83	35,53	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78	0,29	0,00
125	Картофель отварной	150	2,87	5,62	19,87	141,55	0,16	0,10	20,48	28,40	0,00	19,40	79,22	28,85	1,16	0,41	0,00
	Фруктовый чай	200	9,40	0,80	78,80	360,00	0,18	0,40	1,14	20,80	0,40	232,80	29,60	15,10	5,40	0,06	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Кондитерское изделие пирог с повидлом	50															
	Итого	585	28,51	18,32	120,98	762,87	0,51	0,61	25,19	84,73	0,67	300,25	296,78	72,89	8,35	1,35	0,01
Комплекс 10																	
222	Пудинг из творога (запечённый)	100	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,26	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,96	0,00
	Сгущеное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,07	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08	0,01	0,00
*	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,03	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Фрукта свежая	100															
	Итого	450	19,77	17,09	81,39	558,47	0,14	0,36	2,00	123,80	0,78	213,74	272,68	57,72	2,09	1,25	0,01
	Норма по СанПиН																
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мкг)
	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
	завтрак 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 завтрак (СРЕДНЕЕ)		20,33	20,89	85,71	612,14	0,27	0,36	13,42	79,72	1,15	205,53	356,09	91,58	5,50	2,14	0,02