

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

О.Ю.Гречкина

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №1
имени Колесника А.С.

С.Н.Дазарев

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)					
Пищевая ценность ЗАВТРАК					
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 1 (понедельник)		Б	Ж	У	
Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	179,61
Каша жидкая молочная (рисовая)	230,00	6,85	6,59	29,33	204,01
Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
Хлеб пшеничный	20,00	1,35	0,17	10,03	47,07
Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70
Итого	610,00	19,00	19,17	89,41	606,17
Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)					
Пищевая ценность ЗАВТРАК					
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 2 (вторник)		Б	Ж	У	
Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,79	0,14	2,74	15,40
Жаркое по-домашнему	175,00	17,01	15,68	25,86	312,61
Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68
Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84
Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20
Итого	685,00	27,08	21,36	69,85	579,93
Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)					

Пищевая ценность ЗАВТРАК					
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 3 (среда)		Б	Ж	У	
Нарезка из овощей (помидоров и огурцов)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	75,00	9,50	12,64	9,73	190,68
Каша вязкая (ячневая)	130,00	6,97	3,60	33,49	194,22
Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90
Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84
Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86
Итого	735,00	24,52	19,45	99,76	672,17
Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)					
Пищевая ценность ЗАВТРАК					
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 4 (четверг)		Б	Ж	У	
Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78
Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93
Картофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	154,86
Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68
Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
Пирог фруктовый "Школьный"	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30
Итого	595,00	16,50	18,79	79,40	552,75
Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)					
Пищевая ценность ЗАВТРАК					
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 5 (пятница)		Б	Ж	У	
Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86
Омлет с колбасой или сосисками	150,00	15,77	30,41	2,72	347,64
Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50

Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70
Итого	605,00	21,18	31,64	57,76	594,04
Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)					
Пищевая ценность ЗАВТРАК					
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 6 (понедельник)		Б	Ж	У	
Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78
Котлеты (биточки) особые	70,00	7,15	9,39	7,23	142,07
Рагу из овощей	160,00	2,69	5,00	13,10	216,30
Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50
Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
Сок натуральный (персиковый)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
Итого	755,00	15,69	15,11	82,63	630,91
Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)					
Пищевая ценность ЗАВТРАК					
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 7 (вторник)		Б	Ж	У	
Овощи свежие (помидоры)	60,00	0,49	0,07	1,32	7,86
Шницель рыбный натуральный	75,00	7,66	5,30	5,80	101,54
Картофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	154,86
Напиток из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36
Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
Сок натуральный (грушевый)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86
Итого	750,00	17,76	12,04	86,11	523,81
Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)					

Пищевая ценность ЗАВТРАК					
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 8 (среда)		Б	Ж	У	
Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78
Тефтели из говядины	60,00	4,27	4,77	5,59	82,37
Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93
Каша вязкая (гречневая)	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60
Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68
Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25,00	1,88	4,50	16,75	115,00
Итого	610,00	19,56	16,08	106,18	647,70
Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)					
Пищевая ценность ЗАВТРАК					
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 9 (четверг)		Б	Ж	У	
Пудинг из творога (запечённый)	160,00	16,48	13,92	33,48	325,12
Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70
Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180,00	9,00	5,76	6,30	113,04
Итого	595,00	33,38	23,53	85,88	688,78
Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
Пищевая ценность ЗАВТРАК					
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 10 (пятница)		Б	Ж	У	
Овощи свежие (огурцы)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	65,00	6,86	10,24	4,05	135,80
Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	4,14	5,00	23,40	155,16

Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90
Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
Фрукты свежие	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00
Итого	630,00	19,83	18,57	85,39	588,06
Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50