

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № 6
 Н.А. Годунова

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

Пищевая ценность ЗАВТРАК		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кКал
		Б	Ж	У		
День 1 (понедельник)						
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
54-1з	Сыр твердых сортов	15,00	3,50	4,40	0,00	53,80
53-19з	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
54-25.1к.	Каша жидкая молочная (рисовая)	200,00	5,30	5,40	28,70	184,60
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40
пром.	Фрукты свежие	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30
	Итого	605,00	18,60	21,60	82,70	598,80
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 2 (вторник)						
54-2з	Нарезка из овощей по сезону	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50
54-9м	Жаркое по-домашнему	200,00	20,10	18,70	17,20	318,00
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Сок натуральный	200,00	1,00	0,00	20,20	92,00
	Итого	635,00	25,80	19,30	63,80	540,10
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 3 (среда)						
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40
54-5м 54-5 соус	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным 90/20	110,00	18,00	5,32	14,04	175,52
54-6г	Рис отварной	150,00	3,70	4,80	36,50	203,50
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	575,00	30,80	17,72	91,84	649,42
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 4 (четверг)						
54-3з	Нарезка из овощей по сезону	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100,00	18,90	22,00	5,50	295,80
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	565,00	26,90	27,80	56,70	584,60
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 5 (пятница)						
пром.	Икра кабачковая	60,00	1,14	4,20	4,20	54,60
54-2о	Омлет	150,00	12,70	18,00	3,30	225,50
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Фрукты свежие	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30
	Итого	585,00	18,54	23,20	44,20	455,00
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50

День 6 (понедельник)						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	180,00	27,48	12,96	18,48	300,36
пром.	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60
пром.	Сок натуральный	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86
	Итого	645,00	37,86	18,76	84,43	657,22
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 7 (вторник)						
54-3з	Нарезка из овощей по сезону	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50
54-4м	Котлеты из говядины	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56
54-9г	Рагу из овощей	150,00	2,80	7,40	13,60	133,40
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	555,00	23,94	23,72	59,68	547,26
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 8 (среда)						
54-2з	Нарезка из овощей по сезону	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50
54-23м	Биточек из курицы	90,00	17,28	3,84	12,12	151,68
54-1г	Макароны отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Фрукты свежие	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30
	Итого	675	31,48	12,74	92,72	609,28
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 9 (четверг)						
54-12з	Икра морковная тушеная	60,00	2,00	7,00	10,00	113,30
54-16м	Тефтели из говядины	90,00	13,05	13,20	7,20	199,65
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,38	2,05	0,80	23,22
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,30	6,30	36,00	233,70
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	580,00	27,93	29,05	78,90	691,47
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 10 (пятница)						
54-2з	Нарезка из овощей по сезону	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50
54-3р	Котлета рыбная	100,00	14,20	2,60	8,60	114,20
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Булка с повидлом промышленная	60,00	4,80	8,40	33,60	229,00
	Итого	625,00	27,00	16,80	93,40	632,00
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50

		Пищевые вещества, г			Энергетическая	
		Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		26,89	19,55	83,33	587,00
	Итого	0,00	142,39	138,05	585,83	4112,00
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
		Пищевые вещества, г			Энергетическая	
		Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		18,10	17,30	71,59	510,35

Соль йодированная используется ежедневно
Нарезка из овощей по сезону, т.е. **соленья** - зима-весна (март месяц),
свежие весна (апрель, май), а также лето и осень