

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

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов

Пищевая ценность ЗАВТРАК

		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
День 1 (понедельник)		Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32
54-1з	сыр Российский	30,00	7,00	8,90	0,00	107,50	0,01	0,09	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	1,10
53-19з	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	0,13	45,00	0,00	2,40	3,00	21,34	0,02	0,50
54-25.1к.	Каша жидкая молочная (рисовая)	250,00	6,50	6,90	35,80	230,60	0,06	0,19	0,76	33,00	0,22	164,00	168,00	35,00	0,53	0,15
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48
пром.	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30										
	Итого	670,00	23,30	27,60	89,80	698,50	0,16	0,93	1,89	173,92	0,77	710,60	530,00	112,24	3,35	3,55
День 2 (вторник)																
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,03	0,03	10,00	10,00	0,50	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,10	23,40	21,50	397,50	0,16	0,24	11,90	34,10	10,07	33,00	288,00	56,00	4,29	3,38
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80
	Итого	635,00	31,20	24,30	56,20	702,90	0,38	0,63	23,86	46,74	11,37	325,44	577,54	123,00	7,48	4,89
День 3 (среда)																
54-15з	Икра свекольная	100,00	1,70	5,30	16,70	122,30	0,03	0,03	3,17	36,30	0,67	47,00	52,00	27,00	1,48	0,14
54-5м	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным 90/20	110,00	17,28	3,84	12,20	151,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00
54-6г	Рис отварной	200,00	4,90	6,40	48,70	271,30	0,04	0,04	0,12	24,50	0,51	9,10	97,00	31,00	0,65	1,10
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,13	0,52	13,30	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
	Итого	680,00	32,78	19,14	119,40	779,48	0,33	0,43	4,50	74,91	3,98	291,54	388,46	109,16	32,73	4,13
День 4 (четверг)																
54-3з	Нарезка из свежих помидор	100,00	1,17	0,17	3,83	21,33	0,07	0,05	16,76	0,00	1,12	22,35	41,50	31,92	1,43	0,23
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90	0,16	0,16	0,12	31,70	0,07	53,00	113,38	1,37	0,35	0,12
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
	Итого	670,00	29,77	29,77	72,93	679,13	0,50	0,46	18,99	102,48	1,65	257,19	516,32	115,89	5,03	1,54

День 5 (пятница)																
пром.	икра кабачковая	100,00	1,52	4,67	7,38	78,00	0,02	0,03	12,37	16,83	0,12	30,00	30,00	16,67	0,77	0,11
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	13,00	14,30	6,40	201,70	0,09	0,41	1,97	165,00	7,80	133,00	219,00	25,00	2,07	1,72
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
пром.	Груша	120,00	0,50	0,40	12,40	54,60	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48
	Итого	690,00	20,32	20,07	58,38	491,10	0,31	0,55	20,76	184,11	9,06	234,24	349,24	83,63	5,75	2,92
День 6 (понедельник)																
54-3з	Нарезка из свежих помидор	100,00	1,17	0,17	3,83	21,33	0,07	0,05	16,76	0,00	1,12	22,35	41,50	31,92	1,43	0,23
54-4м	Котлеты из говядины	100,00	18,27	17,47	16,53	295,06	0,07	0,16	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32
54-9г	Рагу из овощей	200,00	3,70	9,90	18,10	177,90	0,09	0,11	16,20	412,00	0,00	74,00	94,00	38,00	1,36	0,43
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
	Итого	670,00	28,44	28,24	75,46	669,29	0,39	0,42	33,29	412,10	1,95	164,97	296,83	108,68	17,53	3,49
День 7 (вторник)																
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,03	0,03	10,00	10,00	0,50	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10
54-3р	котлета рыбная	100,00	14,20	2,60	8,60	114,20	0,04	0,12	0,90	271,00		40,00	165,00	28,00	0,76	
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90	0,16	0,15	13,60	31,70	0,07	53,00	113,00	38,00	1,37	0,12
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,50	2,00	14,90	83,20	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30
	Итого	690,00	26,20	12,40	89,60	573,60	0,35	0,26	15,38	32,08	0,95	104,84	218,44	69,20	4,04	0,93
День 8 (среда)																
54-12з	Икра морковная тушеная	100	2,00	7,00	10,00	113,30	0,05	0,05	5,38	934,00	0,08	29,00	62,00	38,00	1,08	0,14
54-16м	Тефтели из говядины	120,00	17,40	17,60	9,60	266,20	0,04	0,12	0,56	2,22	0,00	31,00	185,00	26,00	2,36	0,96
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30	0,01	0,01	0,04	19,45	20,00	20,00	14,50	2,15	0,06	0,07
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,10	8,40	48,00	311,60	0,28	0,16	0,00	25,60	0,44	20,00	241,00	160,00	5,39	1,10
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
	Итого	715	36,55	37,80	101,40	894,20	0,54	0,44	7,40	983,55	21,33	146,24	584,44	253,95	11,30	2,88
День 9 (четверг)																
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200,00	30,50	14,50	20,50	334,00	0,07	0,39	2,12	86,30	0,00	224,00	313,00	37,00	2,06	0,59
пром.	Молоко сгущенное	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
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,25	14,75	70,30	0,01	0,01	0,00	0,00	0,21	4,00	13,00	2,80	0,20	0,15
пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86										
	Итого	665,00	40,88	20,35	86,40	690,86	0,16	0,85	3,49	103,96	0,54	641,87	656,04	104,11	4,37	2,09

