

Утверждено: *Директор МБОУ СОШ №1*
ГМУ И. В. Пуромов



Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов																	
Пищевая ценность ЗАВТРАК																	
		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	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)	Йод (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	0,00
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	0,00
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	0,00
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	64,00
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	12,00
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	76,00
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	3,00
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	56,00
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	0,30
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	0,00
пром.	Хлеб ржаной подпиранный	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	0,02
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	0,00
	Итого	820,00	31,80	24,30	89,20	702,90	0,38	0,63	23,86	46,74	11,37	325,44	577,54	123,00	7,48	4,89	59,32
День 3 (среда)																	
54-15з	Икра свекольная	100,00	22,00	7,00	11,30	119,00	0,03	0,03	3,17	36,30	0,67	47,00	52,00	27,00	1,48	0,14	19,00
54-5м	Котлеты рубленые из кур. запеченные	110,00	18,40	4,60	13,30	168,50	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
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	28,00
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	21,00
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	0,00
пром.	Хлеб ржаной подпиранный	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	0,02
	Итого	680,00	54,20	21,60	115,10	793,00	0,33	0,43	4,50	74,91	3,98	291,54	388,46	109,16	32,73	4,13	68,12
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	0,00
54-9р	Рыба запеченная с соусом	120	22,70	26,40	6,60	334,90	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00
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	38,00
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	0,00
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	0,00
пром.	Хлеб ржаной подпиранный	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	0,02
	Итого	690,00	33,57	34,17	74,03	718,23	0,50	0,46	18,99	102,48	1,65	257,19	516,32	115,89	5,03	1,54	214,02
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	14,33
54-2о	Омлет натуральный	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	44,00
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	16,90	24,00	4,40	300,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
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	0,00
пром.	Хлеб ржаной подпиранный	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	0,02

пром.	банан	170,00	0,60	0,60	14,03	160,71	0,04	0,01	5,61	0,00	0,70	28,33	20,74	16,58	0,57	0,54	0,00	
	Итого	740,00	37,12	44,27	62,71	889,21	0,31	0,55	21,37	184,11	9,43	237,57	351,68	86,05	5,82	2,98	58,65	
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	0,00	
54-4м	Котлеты из говядины	100,00	15,30	14,30	13,80	245,90	0,07	0,16	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00	
54-9г	Рагу из овощей	200,00	3,30	9,90	18,10	168,60	0,09	0,11	16,20	412,00	0,00	74,00	94,00	38,00	1,36	0,43	37,00	
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	0,00	
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	0,00	
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	0,02	
	Итого	670,00	25,07	25,07	72,73	610,83	0,39	0,42	33,29	412,10	1,95	164,97	296,83	108,68	17,53	3,49	37,02	
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	3,00	
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		112,00	
54-5с	соус молочный	30,00	1,10	2,20	2,90	35,70	0,04	0,13	0,52	34,80		110,00	87,00	13,00	0,12		21,00	
54-1гг	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	38,00	
54-3гн	Чай с лимоном и с сахаром	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	0,00	
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	0,00	
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	0,02	
пром.	Булка с повидлом промышленного производства	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00	
	Итого	760,00	30,60	21,00	111,20	755,30	0,49	0,58	28,50	348,50	1,63	296,54	526,84	125,90	5,29	0,99	174,02	
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	18,00	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	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	36,00	
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	2,85	
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	30,00	
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	0,30	
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	0,00	
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	0,02	
	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	87,17	
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	34,00	
пром.	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	
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	12,00	
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	0,00	
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	0,00	
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	46,00	
День 10 (пятница)																		
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	3,00	
54-23м	биточек из курицы	100,00	19,40	4,10	13,60	169,40	0,07	0,08	0,63	6,29	2,41	29,30	144,00	64,00	1,37	1,99	17,00	

