

Меню по организации завтрака для обучающихся 1-4 классов 1-я смена 2 вариант

День: первый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
401	Оладьи со	150	8,81	8,98	72,7 9	404,08		1,76			33,3 8	2,7	49,7 7	2,5
	сгущенным молоком	50	3,4	3,75	25,2 5	148,2	0,012	0,2	14,1		135	90,4	14,8	0,75
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	12,74	13,15	117,7	628,78	0,04	14,76	14,1	0,2	199,3	108,4	75,87	5,75

День: второй
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Mg	Fe	
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	200	6,08	9,8	31,3 2	237,5	0,08	0,64	16,7 2		13,6 8	144,4 8	30,8 8	0,6
382	Какао с молоком	200	6,6	1,3	19	94,8	0,06	1,3	24,4		133,2	124,6	25,6	2
б/н	батон нарезной	30	2,25	0,84	15,5 1	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
б/н	Фруктовое пюре	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		540	19,57	17,84	73,93	522,5	1,8	83,09	93,1	13,99	346	115,2	433,4	19,33

День: третий

Неделя		первая												
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Mg	Fe	
	Огурец свежий или соленый	20	0,14	0,017	0,3	2,4	0,01	0,6		0,01	3,3	216,2	2,8	0,06
259	Жаркое домашнему (свинина нежирных сортов)	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	60,1 2	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	19,24	42,6	38,7	620,1	0,35	11	3,5	0,77	56,4	467,3	74,3 2	4,78

День: четвертый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
223/219	Запеканка творожная или сырники со сгущенным молоком	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	2,2	0,9	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1
		30	2,04	2,25	15,1 5	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,9 6		119,9	112,1	23	1,8
	Фруктовое пюре	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	26,84	16,35	100, 1	637,12	2,01	84,5 2	31,3	106,1	390, 7	922,8	628, 6	19,6

День: пятый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с вареной колбасой (для детского питания)	200	13,9	28,6	2,7	319,2	0,1	0,26	324		289,6	215,8	16,1	2,6
379	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	10,76	74,94	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	18,55	31,88	31,06	483,14	0,16	12,81	324	0,57	328,6	273,2	37,26	6,36

День: шестой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом из свежемороженны х ягод 180/30	210	5,9	8,09	121,3	558,7	0,1	16,1	63		41,3	80,2	30,4	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Фрукты	100	0,36	0,36	8,8	42,3	0,018	9	-	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	6,36	8,47	137,1	629,6	0,12	26,7	63	0,18	71	94,5	40,9	4,48

День: седьмой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	9,1	5,4	47,8	276,2	0,2		6,25	0,15	5,1	163,8	56,3	3,2
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,9 6		119,9	112,1	23	1,8
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,5 1	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фруктовое пюре	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	17,25	7,44	88,5 1	479,7	1,9	82,2	28,2	14,04	148,1	1022	449,2	21,53

День: восьмой
Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	10,85	42,9 5	294	0,06	0,96	54,8		128,6	157,4	36,4 6	0,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
209	Яйцо отварное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	0,02		62,4		19,6	66,8	4,2	0,86
б/н	батон нарезной	30	2,25	0,84	15,5 1	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,03			0,24	6,1	28,3	6,6	0,83
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	18,68	21,95	73,8	565,86	0,42	3,91	169	0,74	352,1	382,9	66,4 6	3,16

День
неделя

девятый
вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223/219	Запеканка творожная или сырники	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	2,2	0,9	92,6	173, 6	33,5	236, 7	1,1
	со сгущенным молоком	30	2,04	2,25	15,1 5	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5
379	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	10,7 6	74,94	-	2,55	-	0,01	13,7 8	3,96	2,16	0,32
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	24,19	17,96	95,4 1	641,36	0,63	14,8 7	9,36	92,81	284, 4	105,7	256, 8	4,12

День:
Неделя:

десятый
вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиски отварные для детского питания	100	10,4	23,9	0,4	260,5				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
202 (309)	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,5	26,4	168,4	0,1			1,0	4,8	37,2	21,1	1,1
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
б/н	Шоколад	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,05			0,42	10,7	49,5	11,5 5	1,5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	18,7	34	53,3	589,9	0,15	2,8	9,36	2	49,6	189,6	45,6	4,1