

Меню по организации завтрака для обучающихся 1-4 классов 1-я смена 1 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	150	10,6	11,23	52,14	348,8	0,01	1,04			113,78	2,7	45,2	2,4
	повидло	50	0,25		35,8	144,2		0,72		0,24	0,6		4,5	0,2
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	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	11,38	11,65	107,6	569,5	0,03	14,56		0,45	145,3	18	61	5,14

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	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,6	25,6	2
б/н	батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	20,99	20,29	73,66	549,37	0,46	2,15	94,9	0,49	333,2	431,3	81,1	3,28

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	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный с зеленым горошком 200/30	230	8,4	13,74	55,19	384,9	0,1	3,5	91,3	0,006	166,7	215,7	55,6	1,15
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
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,5	0,05	-	38,4	0,6	66,6	46,4	8	0,5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	11,05	24,03	93,29	641,9	0,19	6,3	130	0,97	257,4	308,8	75,9	3,23

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	Са	Р		Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	0,08	1,2	68,5		160,7	196,8	45,6	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	18,1	100,1	0,5	-	-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39
15	Сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	13,7	19,03	78,8	550,2	0,59	2,91	108	0,54	311,9	305,1	63,85	1,32

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
278	Тефтели куриные с соусом рец. № 333 (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	258,40	0,17	0,81	30,20	61,60	53,79	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	#####	4,56
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Печенье	20	1,7	2,2	17	95,28								
	Соль йодированная													
ИТОГО:		500	28,34	24,23	92,85	711,88	0,49	2,41	30,2	62,6	86,61	304,8	167,1	8,18

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
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	250	10,76	16	47,8	378,5	0,25	1,14	65,2	-	188,8	315,3	85,7	2,5
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	24,15	24,04	82,31	631	0,61	2,49	139	0,49	491,6	553,5	125,6	4,83

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
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом из свежемороженых ягод 120/50	170	4,8	6,55	98,19	452,3	0,09	13,7	51	0	33,4	64,9	24,6	1,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-	0	11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,03	13	-	0,3	20,8	14,3	11,7	2,9
0	Соль йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:	0	500	5,42	7,09	117,93	542	0,12	28,3	51	0,3	65,3	82	37,3	4,73
0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	17,69	21,69	66,56	537,97	0,41	3,75	72,9	0,5	215,3	311,1	57,9	1,68

День
неделя

девятый
вторая

188	Запеканка рисовая с творогом 200	200	10,5	15,1	54,4	401,9	0,06	0,076	74,3	1,9	71,8	165,3	35,3	1,1
	и повидлом 50	50	0,25		35,8	144,2		0,72		0,24	0,6	9	4,5	0,2
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Сушки	20	0,2	0,24	14,2	67,6	0,03			0,3	4,8	18,2	3,6	0,32
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	500	19,7	17,48	138,9	794,2	0,44	1,9	96,3	2,83	204	330,7	76,3	3,75

День
Неделя

десятый
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
204	Макаронны отварные с сыром 180/20	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,2	115,2	0,9	295,2	202,8	20,3	1,2
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Сушки	15	1,6	0,18	10,68	50,7	0,02			0,24	3,6	13,65	2,7	0,24
б/н	Фрукты	100	0,34	0,34	8,33	39,95	0,017	8,5		0,17	13,6	9,35	7,65	1,87
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		515	21,94	17,72	72,11	519,75	0,17	9,9	137	1,31	432,3	337,9	53,65	5,11