

Меню по организации завтрака для обучающихся 1-4 классов 1-я смена 3 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			33,38	2,7	49,77	2,5
	сгущенным молоком	60	4,08	4,5	30,3	177,84	0,02	0,12	8,46		162	57,2	8,9	0,5
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	0,05	1,3	24,4		133,2	124,5	25,5	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:		500	19,39	14,78	130,2	709,12	1,42	84,18	32,9	13,5	344,8	904,4	444,2	21,2

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
222	Пудинг из творога (запеченный)	150	24,42	20,79	16,0 8	221,67	0,12	0,51	41,9		237,6	33,03	290,2	1,47
334	с соусом № 334	30	0,1	0,03	19,6	79,11	0,00 3	0,9		0,5	62	15,3	3,9	0,1
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	15,5 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
	Фрукты	100	0,28	0,28	8,4	37,1	0,01	16,9	23,8	0,2	25,9	14	8,4	0,14
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		530	31,79	27,86	66,5 9	524,28	0,44	20,06	118	1,19	519,5	191,2	320,8	2,27

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
	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	0,4	11	3,5	0,5	41	257,4	75,2	4,3
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	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Вафли	20	0,6	4,9	10,2	92,75	0,025	-	19,2	0,3	33,3	23,2	4	0,25
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		520	19,9	47,5	51,8	713,75	0,47	14,4	22,7	1,18	101,7	543,5	94,3	6,19

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	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	15,15	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	21,96		119,9	112,1	23	1,8
	Шоколад	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
	Фруктовое пюре	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		515	27,89	21,45	107,6	719,62	2,01	84,52	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
	Огурец свежий или соленый	25	0,17	0,02	0,4	3	0,01	1		0,02	4,2	7,5	3,5	0,1
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,8	4,56
260	Гуляш из мяса говядины (50/50)	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	0,92
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	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:		505	24,85	23,39	59,63	539,3	0,1	4,72		3,61	64,93	412,3	173,7	7,16

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 со сгущенным молоком	180	5,9	8,09	121,3	558,7	0,1	16,1	63		41,3	80,2	30,4	2,2
	Сгущенное молоко	30	2,04	2,25	15,15	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
б/н	Фруктовое пюре	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	8,04	10,36	151,6	708,62	1,46	98,82	71,5	13,5	149,6	860,2	400,7	18,93

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
281	Биточки из мяса птицы паровые 60/40	100	9,2	7,8	7,6	137,5	0,05	0,01	22,05	0,5	19,3	91,3	17,45	0,7
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
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	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Печенье	20	1,7	2,1	17	95,28								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	16,08	15,76	78,98	513,98	0,12	2,81	22,1	1,15	44,77	199	46,09	2,81

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
212	Омлет с вареной колбасой (для детского питания)	200	21,1	40,6	3,6	462,9	0,2	0,29	384,6		127,4	327,4	26,8	3,7
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96		119,9	112,1	23	1,8
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фруктовое пюре	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	28,4	42,27	36,6	622,6	1,54	82,49	407	13,86	272,7	1202	419,8	22,94

День: девятый
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
223	Запеканка творожная или сырники	150	14,2	9,7	44,8	322,9	0,45	1,65	0,7	69,5	130,2	25,1	177,5	0,8
	со сгущенным молоком	50	3,4	3,75	25,2 5	148,2	0,01 2	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
	Шоколад	20	1,4	6,8	10	110								
б/н	Фрукты	120	0,48	0,48	14,4	63,6	0,01	28,9	40,8	0,3	44,4	24	14,4	0,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		540	19,61	20,75	104,4	674,2	0,47	33,55	55,6	69,81	324,5	143,8	209	2,13

День: десятый
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
234	Котлеты рыбные с соусом № 332	90	8,3	8,3	13,3	161,25	0,09	1,9	37,3 5	4,7	82,65	175,9	52,1	1,5
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4 4	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
379	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	10,7 6	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
	Фрукты	100	0,28	0,28	8,4	37,1	0,01	16,9	23,8	0,2	25,9	14	8,4	0,14
	Печенье	20	1,7	2,1	17	95,28								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		570	17,59	18,36	77,7	547,82	0,28	39,51	61,2	5,45	168,5	322,9	100,4	4,21

