

Меню по организации завтраков для обучающихся 5-11 классов участников СВО

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 с повидлом 150/50	200	10,85	11,23	87,94	493	0,01	1,76			114,38	2,7	49,77	2,6
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
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,02	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	11,58	11,85	112,5	593	0,03	19,56		0,31	153,3	23,5	65,57	6,24

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	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	батон нарезной	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	4,14	43,5	16,5	0,55
15	сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Сушки	30	3,21	0,36	21,36	101,7	0,04			0,5	7,2	27,3	5,4	0,5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	25,7	21,21	105,4	708,27	0,7	2,15	94,9	1,25	324,3	463,5	90,5	3,8

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 220/30	250	9,1	14,9	59,9	418,4	0,1	3,8	99,2	0,006	181,2	234,4	60,4	1,25
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	50	2,3	0,78	13	70	0,06	-	-	0,6	15,3	70,7	16,7	2,1
б/н	Вафли	50	1,4	12,25	25,5	231,9	0,06	-	48	0,75	83,25	58	10	6
	Соль йодированная													
ИТОГО:		550	12,93	27,95	108,3	749,8	0,22	6,6	147	1,37	294,7	367,4	89,4	9,69

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
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	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	80	5,2	1,96	36,2	200,2	1	-	-	0,92	16,2	61	23,2	0,39
15	Сыр	20	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,78
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	16,3	20,01	96,9	650,3	1,1	2,91	108	1,01	324,2	337,2	76,45	2,32

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	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
377	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	80	5,2	1,96	36,2	200,2	1	-	-	0,92	16,2	61	23,2	0,39
	Печенье	20	1,7	2,2	17	95,38								
	Соль йодированная													
ИТОГО:		580	33,03	26,56	121,3	875,14	1,19	2,41	30,2	63,23	103,1	382,1	208,5	9,55

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	270	11,6	17,28	51,6	408,8	0,27	1,2	70,4	-	203,9	340,5	92,6	2,7
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	60	4,5	1,68	31,02	171,6	0,6	-	-	0,78	13,8	52,2	19,9	0,66
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	27,24	26,16	101,6	747,1	0,93	2,55	144	0,88	513,6	604,8	142,5	5,36

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 свежемороженных ягод 120/50	170	4,8	6,55	98,19	452,3	0,09	13,7	51		33,4	64,9	24,6	1,8
377	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,02	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Печенье	40	3,4	4,4	34	190,56								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		560	8,92	11,57	153,9	741,96	0,11	30,3	51	0,31	72,7	85,8	40,5	5,5

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	80	5,2	1,96	36,2	200,2	1	-	-	0,92	16,2	61	23,2	0,39
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	20,64	22,81	87,25	652,37	1,11	3,75	72,9	1,03	224,6	346	71,9	1,74

День
Неделя:

девятый
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
188	Запеканка рисовая с творогом 230	200	10,5	15,1	54,4	401,9	0,06	0,08	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	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО:	550	17,65	16,8	126	718,2	0,13	12,1	98,7	2,34	223,6	309,8	75,3	5,5

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	Макароны отварные с сыром 220/30	250	16,8	19,8	42,6	418	0,1	0,25	144	1,12	369	253,5	25,4	1,5
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
0	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2
0	Соль йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО	0	550	23,7	21,5	71,4	559,7	0,17	11,45	166	1,32	504,9	376,6	57,4	5,5