

24-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

Сезон: зимний
ДЕНЬ № 1

*	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	62	Каша овсяная молочная с вишней и маслом	200/5	7,79	8,61	32,39	238	0,24	2,99	0,04	0,71	165,45	249,77	79,35	2,56
	189	Горячий сэндвич с сыром (бутербродная булочка, сыр)	75	9,22	8,1	22,5	199,8	0,12	0,3	0,01	0,49	17,76	63,4	61,6	31,97
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	158	Чай травяной	200	0,4	0,2	11,2	47	0	0,6	0	0	10,76	8,8	4,72	0,8
		Итого за прием пищи:	500	18,55	17,13	73,53	521,06	0,38	3,97	0,05	1,26	200,77	345,97	153,87	35,79
		Доля суточной потребности в энергии, %					22,17								

ДЕНЬ № 2

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	151	Филе птицы запеченное в розовом соусе	90	22,86	5,67	1,62	148,5	0,06	4,82	0	0,79	20,53	76,09	23,12	0,95
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	115	Какао с молоком	200	6,4	5,2	21	156,6	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
		Итого за прием пищи:	535	43,39	19,94	77,22	670,16	0,36	6,44	0,02	2,64	330,72	572,16	219,5	7,76
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,54								

ДЕНЬ № 3

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15	15,6	30	348,75	0,06	2,1	0,04	1,23	124,5	201,13	23,88	0,58
	25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
	121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
		Итого за прием пищи:	550	25,25	17,08	75,47	561,17	0,15	12,28	0,05	1,8	182,94	282,53	64,7	5,74
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,88								

ДЕНЬ № 4

	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		ЗАВТРАК													
	167	Омлет с говядиной	150	20,25	17,7	2,85	250,65	0,09	0,61	0,25	0,76	87,3	258,96	23,31	3,18
	24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	0,01	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
		Итого за прием пищи:	550	30,35	23,53	65,97	596,17	0,17	20,37	0,29	1,51	203,92	379,44	73,37	7,77
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,4								