

20-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов Возрастная группа: с 7 до 11 лет  
Сезон: зимний ДЕНЬ № 1

№ рецептуры	Наименование блюда	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,55</b>	<b>17,13</b>	<b>73,53</b>	<b>521,06</b>	<b>0,38</b>	<b>3,97</b>	<b>0,05</b>	<b>1,26</b>	<b>200,77</b>	<b>345,97</b>	<b>153,87</b>	<b>35,79</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					22,17								
<b>ДЕНЬ № 2</b>														
№ рецептуры	Наименование блюда	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>43,39</b>	<b>19,94</b>	<b>77,22</b>	<b>670,16</b>	<b>0,36</b>	<b>6,44</b>	<b>0,02</b>	<b>2,64</b>	<b>330,72</b>	<b>572,16</b>	<b>219,5</b>	<b>7,76</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,54								
<b>ДЕНЬ № 3</b>														
№ рецептуры	Наименование блюда	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,25</b>	<b>17,08</b>	<b>75,47</b>	<b>561,17</b>	<b>0,15</b>	<b>12,28</b>	<b>0,05</b>	<b>1,8</b>	<b>182,94</b>	<b>282,53</b>	<b>64,7</b>	<b>5,74</b>
	Доля суточной потребности в энергии, %					23,88								
<b>ДЕНЬ № 4</b>														
№ рецептуры	Наименование блюда	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30,35</b>	<b>23,53</b>	<b>65,97</b>	<b>596,17</b>	<b>0,17</b>	<b>20,37</b>	<b>0,29</b>	<b>1,51</b>	<b>203,92</b>	<b>379,44</b>	<b>73,37</b>	<b>7,77</b>

		Доля суточной потребности в энергии, %					25,4								
<b>ДЕНЬ № 5</b>															
*	№ 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													
	9	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
п/к*	152	Котлета мясная	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,06	1,73	0	0,19	16,37	148,97	18,37	2,16
о/о**	89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1	0	0,34	17,02	121,1	23,09	1,29
	141	Картофель запеченный с сыром	150	4,05	6,6	24,9	174,75	0,1	14,59	0	1,32	56,82	80,67	26,47	0,85
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	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
	102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
п/к*		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>26,69</b>	<b>23,19</b>	<b>80,32</b>	<b>641,66</b>	<b>0,24</b>	<b>27,05</b>	<b>0</b>	<b>5,24</b>	<b>174,85</b>	<b>381,29</b>	<b>115,67</b>	<b>6,22</b>
о/о**		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>25,79</b>	<b>1-7,61</b>	<b>75,46</b>	<b>568,67</b>	<b>0,23</b>	<b>26,32</b>	<b>0</b>	<b>5,39</b>	<b>1-75,5</b>	<b>359,42</b>	<b>120,39</b>	<b>5,35</b>
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					24,19								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					24,2								
<b>ДЕНЬ № 6</b>															
	№ 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													
	169	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200/5	6,56	1,11	34,23	227,55	0,08	0	0	0,41	31,77	158,67	53,62	1,37
	162	Пряник	50	2,7	3,3	29,25	157,5	0,04	0	0	0	4,5	20,5	0	0,3
	137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	150	1,35	0	12,9	57	0,09	57						
	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
	117	Чай с лимоном и мятой	200	0,4	0,2	19,8	47,6	0	1,3	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>14,31</b>	<b>11,7</b>	<b>118,35</b>	<b>601,57</b>	<b>0,27</b>	<b>58,38</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>66,21</b>	<b>236,57</b>	<b>76,44</b>	<b>3,38</b>
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,6								
<b>ДЕНЬ № 7</b>															
	№ 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													
	134	Капуста квашеная	60	0,42	4,98	1,02	52,26	0	12	0	0	30,6	20,4	10,2	0
п/к*	84	Котлета из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,03	0,5	0	1,2	17,35	113,14	16,14	0,97
о/о**	81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,01	1,4	27,54	170,72	21,15	1,2
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	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
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
п/к*		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>26,19</b>	<b>23,61</b>	<b>80,2</b>	<b>645,9</b>	<b>0,14</b>	<b>12,66</b>	<b>0</b>	<b>3,36</b>	<b>88,76</b>	<b>267,13</b>	<b>74,15</b>	<b>4,03</b>
о/о**		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>32,04</b>	<b>24,69</b>	<b>69,04</b>	<b>634,74</b>	<b>0,16</b>	<b>13,4</b>	<b>0,01</b>	<b>3,56</b>	<b>98,95</b>	<b>324,71</b>	<b>79,16</b>	<b>4,26</b>
п/к*		Доля суточной потребности в энергии, %					27,5								
о/о**		Доля суточной потребности в энергии, %					27								





ДЕНЬ № 14														
№ 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													
9	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	135,12	0,06	3,83	0	0,69	20,58	74,39	22,98	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
119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
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
154	Компот фруктово - ягодный (яблоко)	200	0,16	0	17,74	71,4	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>26,03</b>	<b>23,04</b>	<b>81,12</b>	<b>573,56</b>	<b>0,33</b>	<b>16,58</b>	<b>0</b>	<b>4,78</b>	<b>94,97</b>	<b>395,73</b>	<b>207,26</b>	<b>8,36</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>24,4</b>								
ДЕНЬ № 15														
№ 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													
87	Мясо тушеное с картофелем	240	20,88	8,88	24,48	261,6	0,21	11,16	0	0,79	37,65	237,07	53,66	3,04
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
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
116	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	1,08	0,02	6,5	178,44	136,9	25,2	0,42
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>27,95</b>	<b>12,51</b>	<b>76,73</b>	<b>539,66</b>	<b>6,77</b>	<b>31,82</b>	<b>0,06</b>	<b>7,4</b>	<b>257,99</b>	<b>479,87</b>	<b>120,06</b>	<b>8,06</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>23</b>								
ДЕНЬ № 16														
№ 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													
123	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17	7,38	35,05	234,72	0,06	1,35	0,08	0,36	166,03	150,47	26,32	0,9
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	20	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
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>17,47</b>	<b>13,61</b>	<b>95,17</b>	<b>572,24</b>	<b>0,17</b>	<b>22,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,93</b>	<b>332,07</b>	<b>331,77</b>	<b>79,56</b>	<b>5,85</b>
	<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>					<b>24,4</b>								
ДЕНЬ № 17														
№ 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													
81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,01	1,4	27,54	170,72	21,15	1,2
185	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	150	6,45	4,8	30,45	190,95	0,22	0	0	1,75	16,15	215,47	139,17	6,61
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
160	Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	0	7,6	0	0,08	14,58	8,24	4,4	0,86
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>36,19</b>	<b>24,67</b>	<b>69,49</b>	<b>654,08</b>	<b>0,32</b>	<b>9,16</b>	<b>0,01</b>	<b>3,34</b>	<b>226,17</b>	<b>565,43</b>	<b>199,47</b>	<b>10,06</b>

		Доля суточной потребности в энергии, %				27,8									
<b>ДЕНЬ № 18</b>															
*	№ 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													
	135	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	4,2	0,55	0	24,6	40,2	21	4,2
	75	Рыба тушеная с овощами	110	15,18	3,52	5,61	114,29	0,03	2,92	0	3,55	31,51	127,65	20,74	0,59
	52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
	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
	155	Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,12	0	16,12	64,94	0	3	0	0,1	9,38	4,2	3,6	0,94
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,92</b>	<b>13,85</b>	<b>65,14</b>	<b>483,54</b>	<b>0,25</b>	<b>35,5</b>	<b>0,55</b>	<b>9,29</b>	<b>99,65</b>	<b>356,05</b>	<b>108,36</b>	<b>22,93</b>
		Доля суточной потребности в энергии, %					20,6								
<b>ДЕНЬ № 19</b>															
	№ 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													
	145	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2	14,7	32,85	340,95	0,73	0,37	0,12	0,58	144,54	241,95	24,97	0,84
	137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	150	1,35	0	12,9	57	0,09	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,15
	121	Батон пшеничный	20	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	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>30,05</b>	<b>20,53</b>	<b>91,92</b>	<b>674,47</b>	<b>0,88</b>	<b>57,63</b>	<b>0,21</b>	<b>1,33</b>	<b>289,66</b>	<b>371,43</b>	<b>78,03</b>	<b>2,28</b>
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,7								
<b>ДЕНЬ № 20</b>															
	№ 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													
	88	Мясо тушеное	90	17,46	7,56	4,77	157,14	0,13	2	0	1,09	42,16	312,76	52,9	3,12
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,72	4,95	79,83	26,52	0,52
	этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
	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
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	1,4	1,4	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>26,13</b>	<b>17,36</b>	<b>85,57</b>	<b>611,83</b>	<b>0,21</b>	<b>3,58</b>	<b>1,4</b>	<b>2,96</b>	<b>102,97</b>	<b>502,38</b>	<b>112,66</b>	<b>5,54</b>
		Доля суточной потребности в энергии, %					26								
п/к*		Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дня, %					24,95								
о/о**		Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дня, %					24,68								
		п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)													
		о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)													