

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

Сезон: осенний

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													
	59	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79	11,89	26,65	244,56	0,22	0	0,02	0,9	47,76	176,54	57,95	1,98
	26	Фрукты в ассортименте (виноград)	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
	197	Горячий бутерброд с помидором и сыром	20/15/15	4,83	4,43	9,87	99,55	0,02	1,54	37,89	0,13	121,35	79,95	9,44	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	6,6	5,1	18,6	148,4	0,06	2,6	0,026	0,02	226,5	187,22	40,36	0,98
		Итого за прием пищи:	575	20,76	21,64	80,06	597,77	0,37	10,22	37,936	1,11	447,41	489,71	132,95	4,47
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,4								

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													
	83	Филе птицы запеченное с помидорами	90	20,25	11,52	1,35	189,99	0,07	4,84	0	0,78	20,53	74,29	23,03	0,96
	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0,03	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
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
		Итого за прием пищи:	505	30,68	19,39	58,7	540,9	0,27	26,24	0,03	2,03	216	331,58	91,23	4,47
		Доля суточной потребности в энергии, %					23,02								

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													
	452	Фритата с овощами	150	19,65	23,1	3,3	299,85	0,21	22,63	100,15	1,51	48,12	173,34	33,61	2,34
	25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,015	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
	112	Чай с молоком	200	1,8	1,2	13,2	69,9	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6	0,84
	упак.	Коктейль молочный	200	5,2	10	19	142								
		Итого за прием пищи:	750	30,55	35,78	69,97	678,57	0,3	30,89	100,165	2,08	154,94	295,46	80,31	7,54
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,88								

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													
	198	Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком	150	20,59	8,88	29,58	280,5	0,06	0,39	55,48	0,73	211,96	253,87	34,57	1,12
	27	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0,03	0	150	81,6	7,05	0,09
	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	17,64	8,8	4,72	0,8
		Итого за прием пищи:	515	28,55	13,45	72,65	527,52	0,18	13,31	55,61	1,3	421,9	419,87	81,44	5,02
		Доля суточной потребности в энергии, %					22,45								