

24-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше

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	250/8	9,8	14,96	33,54	307,79	0,28	0	0,02	1,13	60,11	222,18	72,93	2,5
	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	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69
	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:	628	23,34	24,82	90,67	679,13	0,44	10,26	37,936	1,37	463,16	547,35	152,03	5,22
		Доля суточной потребности в энергии, %					25,0								

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	100	22,5	12,8	1,5	211,1	0,08	5,38	0,01	0,87	22,82	82,55	25,59	1,07
	51	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3,96	4,68	30,78	181,62	0,18	25,2	0	1,36	16,81	94,35	35,24	1,58
	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	30	1,71	0,33	11,16	54,39	0,03	0,12	0	0,09	10,2	36	12,3	0,69
	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:	555	34,16	21,56	67,7	610,41	0,32	31,02	0,04	2,37	224,49	367,56	103,76	5,07
		Доля суточной потребности в энергии, %					22,44								

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	200	26,2	30,8	4,4	399,8	0,28	30,18	133,54	2,02	64,16	231,12	44,82	3,12
	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:	800	37,1	43,48	71,07	778,52	0,37	38,44	133,555	2,59	170,98	353,24	91,52	8,32
		Доля суточной потребности в энергии, %					28,6								

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	200	27,46	11,84	39,4	374	0,08	0,52	68,64	0,98	282,62	338,5	46,1	1,5
	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:	565	35,42	16,41	82,47	621,02	0,2	13,44	68,77	1,55	492,56	504,5	92,97	5,4
		Доля суточной потребности в энергии, %					22,8								