

СОГЛАСОВАНО
 Председатель ПК О.Ю.Гречкина

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №1
 имени Колесника А.С.
 С.Н.Лазарев

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (зима-весна)

День 1		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Горошек зеленый	60	3,40	2,50	7,70	66,90
омлет натуральный	150	15,77	30,41	2,72	347,64
Какао с молоком	200	0,07	0,02	15,00	60,46
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52
Фрукты или ягоды свежие	150	1,80	0,60	25,20	113,40
Итого	605,00	23,79	33,98	73,00	692,97
День 2		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Свёкла отварная	60	0,85	3,62	4,98	55,89
Биточки рубленые из птицы	90	8,04	9,07	9,50	151,79
Каша пшенная	150	6,84	9,19	49,20	306,87
Чай с лимоном	200	1,52	1,35	15,90	81,83
Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48
Кисломолочный продукт (йогурт)	200	3,45	3,68	4,72	65,78
Итого	750	23,79	27,40	109,18	778,45
День 3		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Капуста квашенная	60	1,03	3,01	5,10	51,62
Мясо духовое (с картофелем)	173	16,30	18,17	15,33	290,05
Кисель из сока плодового и ягодного	200	0,31	0,00	39,40	158,84
Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48
Кисломолочный продукт (кефир)	200	4,35	3,75	6,00	75,15
Итого	683	25,08	25,42	90,71	691,95

День 4		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57
Котлеты рыбные	90	6,92	5,54	9,61	115,98
Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61
Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,52
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52
Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81
Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75
Итого	565,00	19,86	16,37	103,01	638,76
День 5		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	9,69
Шницель мясной рубленый	90	8,25	12,10	7,16	170,54
макароны отварные	150	4,83	5,19	26,62	172,50
Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52
Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20
Итого	730	18,19	17,79	95,91	616,50
День 6		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Сыр голландский (порция)	20	5,20	5,32	0,00	68,68
Каша мол из манной крупы	200 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10
Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого	620	13,67	17,00	83,18	540,40
День 7		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Капуста квашенная	60	0,85	2,50	5,20	46,70
Котлеты рубленые из птицы	90	11,06	10,64	11,40	185,61
макароны отварные	150	3,26	12,59	22,66	216,97
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52

День 8		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45
Говядина в кисло-сладком соусе	90	7,90	8,69	3,20	122,61
Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52
Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52
Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20
Итого	750	25,82	17,93	119,12	741,06
День 9		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
морковь соленая	60	1,70	2,50	9,30	66,50
Рыба, запечённая под томатным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30
картофельное пюре	150	2,87	5,62	19,87	141,55
чай с лимоном	200	9,40	0,80	78,80	360,00
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52
Пирог с повидлом	50	4,70	5,60	33,30	202,40
Итого	585	33,21	23,92	154,28	965,27
День 10		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Пудинг из творога (запечённый)	160	18,20	16,92	29,20	341,88
Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54
Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05
Плоды или ягоды свежие	120	0,50	0,50	12,25	55,50
Итого	530	20,27	17,59	93,64	613,97

Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05
Кисломолочный продукт (й)	115	3,45	3,68	4,72	65,78
Итого	660	21,50	29,88	81,55	681,13