	Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)					
	Пищевая ценность ЗАВТРАК					
			Пищевые вещества, г			**Энергетическая ценность, кКал**
	День 1 (понедельник)		**Б**	**Ж**	**У**	
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40,00	6,23	8,41	19,75	179,61
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230,00	6,85	6,59	29,33	204,01
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
	Хлеб пшеничный	20,00	1,35	0,17	10,03	47,07
368	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70
	Итого	**610,00**	**19,00**	**19,17**	**89,41**	**606,17**
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
	День 2 (вторник)					
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,79	0,14	2,74	15,40
259	Жаркое по-домашнему	175,00	17,01	15,68	25,86	312,61
*	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,20
	Итого	**685,00**	**27,55**	**21,74**	**70,00**	**585,85**
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
	День 3 (среда)					
	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48
296	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	75,00	9,50	12,64	9,73	190,68
302	Каша вязкая (ячневая)	130,00	6,97	3,60	33,49	194,22
*379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20

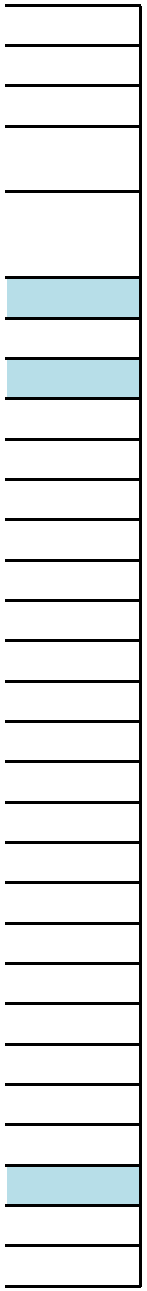
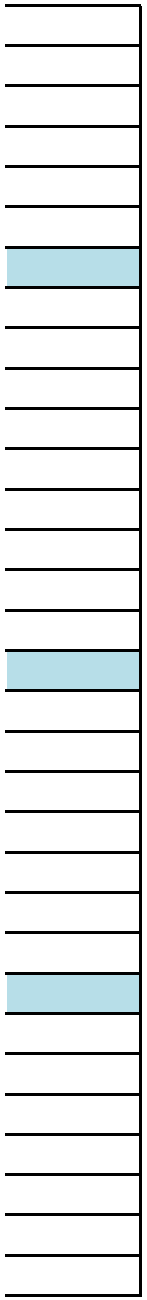
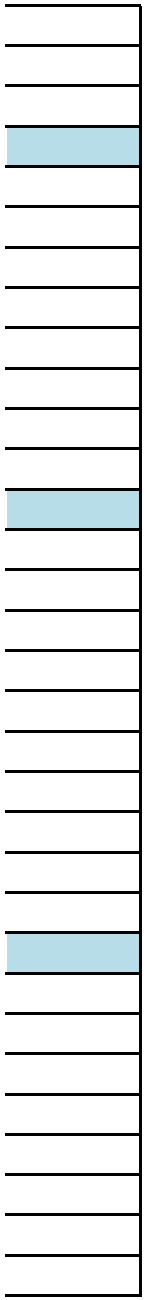
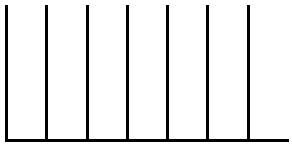
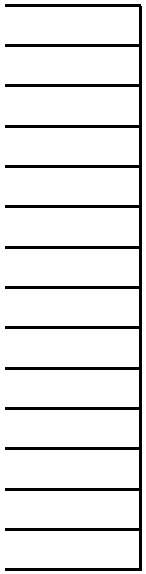
	Сок натуральный (яблочный)	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86
	Итого	**685,00**	**24,52**	**19,45**	**99,76**	**672,17**
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 4 (четверг)						
	Салат из овощей (белокачанной капусты)	80,00	1,05	0,19	3,64	20,48
Л 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93
312	Картофельное пюре	150,00	3,46	5,42	23,05	154,86
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
*	Пирог фруктовый "Школьный"	50,00	3,10	4,30	23,80	146,30
	Итого	**615,00**	**17,13**	**18,92**	**81,90**	**566,45**
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 5 (пятница)						
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86
212	Омлет с колбасой или сосисками	150,00	15,77	30,41	2,72	347,64
	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
368	Фрукты свежие (груши)	120,00	0,50	0,50	12,80	57,70
	Итого	**605,00**	**21,72**	**32,02**	**57,76**	**606,14**
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 6 (понедельник)						
	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	6,78
269	Котлеты (биточки) особые	70,00	7,15	9,39	7,23	142,07
Л 224	Рагу из овощей	160,00	2,69	5,00	13,10	216,30
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Сок натуральный (персиковый)	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93

	Итого	**755,00**	**15,69**	**15,11**	**82,63**	**630,91**
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
	День 7 (вторник)					
	Овощи свежие (помидоры)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86
235	Шницель рыбный натуральный	75,00	7,66	5,30	5,80	101,54
310	Картофель отварной	170,00	3,32	4,88	26,00	161,22
*	Напиток из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Сок натуральный (грушевый)	150,00	0,75	0,00	15,21	63,86
	Итого	**730,00**	**17,62**	**11,50**	**89,06**	**530,18**
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
	День 8 (среда)					
	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02
278	Тефтели из говядины	60,00	4,27	4,77	5,59	82,37
330	Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93
302	Каша вязкая (гречневая)	150,00	7,80	3,60	39,00	219,60
342	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25,00	1,88	4,50	16,75	115,00
	Итого	**630,00**	**20,17**	**16,48**	**106,71**	**655,85**
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
	День 9 (четверг)					
222	Пудинг из творога (запечённый)	160,00	16,48	13,92	33,48	325,12
327	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70
397	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180,00	9,00	5,76	6,30	113,04

	Итого	**595,00**	**33,38**	**23,53**	**85,88**	**688,78**
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
	День 10 (пятница)					
	Овощи свежие (огурцы)	70,00	0,49	0,07	1,32	7,86
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	65,00	6,86	10,24	4,05	135,80
203	Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	4,14	5,00	23,40	155,16
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90
	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14
368	Фрукты свежие (персики)	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00
	Итого	**630,00**	**19,83**	**18,57**	**85,39**	**588,06**
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
			Пищевые вещества, г			**Энергетическая ценность, кКал**
			Б	**Ж**	**У**	
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00
	завтрак 25 %		**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**21,66**	**19,65**	**84,85**	**613,06**

Витамины, мг					**Минеральные вещества, мг**						
В1	**В2**	**С**	**А**	**Е**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Цинк (мг)**	**Йод (мг)**	
0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00	
0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00	
0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00	
0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00	
0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
0,18	**0,69**	**6,87**	**0,89**	**0,77**	**340,03**	**257,68**	**54,29**	**1,86**	**3,55**	**0,00**	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	
0,14	0,20	8,10	0,00	10,07	36,50	215,95	50,90	4,62	3,38	0,00	
0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00	
0,40	**0,62**	**24,81**	**0,36**	**11,37**	**327,92**	**493,81**	**126,10**	**10,15**	**4,89**	**0,02**	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10	
0,21	0,12	0,00	0,40	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83	1,10	0,00	
0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	
0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,01	

0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00	
0,54	**0,53**	**21,06**	**1,31**	**4,13**	**286,47**	**488,34**	**218,82**	**38,40**	**4,16**	**0,11**	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10	
0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00	
0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00	
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00	
0,46	**0,37**	**44,75**	**1,03**	**1,65**	**196,91**	**312,91**	**97,67**	**4,29**	**2,03**	**0,12**	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00	
0,15	0,47	0,21	2,88	7,80	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01	
0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
0,39	**0,62**	**12,20**	**2,88**	**9,15**	**193,41**	**387,71**	**81,66**	**8,46**	**3,03**	**0,03**	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
0,02	0,01	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	0,10	0,00	
0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00	
0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00	
0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00	
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00	

0,36	**0,29**	**26,33**	**0,80**	**1,23**	**152,44**	**271,66**	**81,97**	**18,88**	**3,51**	**0,02**	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59		
0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00	
0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01	
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
0,02	0,02	3,01	0,00	0,15	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0,00	
0,59	**0,67**	**40,59**	**0,17**	**15,11**	**200,15**	**347,07**	**110,13**	**13,26**	**2,78**	**0,03**	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
0,02	0,03	0,39	0,18	0,00	15,20	48,20	9,99	0,47	0,96	0,00	
0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00	
0,18	0,10	0,00	0,35	0,44	23,55	185,60	123,90	4,20	1,10	0,00	
0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00	
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	7,24	26,87	5,50	0,45	0,00	0,00	
0,44	**0,29**	**7,89**	**0,90**	**1,47**	**134,34**	**399,26**	**190,90**	**10,44**	**3,05**	**0,02**	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
0,10	0,26	0,42	0,83	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00	
0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00	
0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00	
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00	

0,21	**0,73**	**2,68**	**1,43**	**0,42**	**601,79**	**574,62**	**87,07**	**2,26**	**2,26**	**0,00**	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00	
0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02	
0,04	0,01	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00	
0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	
0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
0,30	**0,31**	**9,70**	**0,49**	**4,03**	**229,48**	**290,62**	**74,53**	**3,79**	**3,59**	**0,04**	
0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
Витамины, мг					**Минеральные вещества, мг**						
B1	**B2**	**C**	**A**	**E**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Цинк (мг)**	**Йод (мг)**	
1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10	
0,30	**0,35**	**15,00**	**0,18**	**2,50**	**275,00**	**412,50**	**62,50**	**3,00**	**2,50**	**0,03**	
0,39	**0,51**	**19,69**	**1,03**	**4,93**	**266,29**	**382,37**	**112,31**	**11,18**	**3,28**	**0,04**