



Примерное меню горячих завтраков для учащихся

Начальной школы 1-4 класс

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-22м	Рагу из курицы	275	20,95	7,04	17,52	217,4	0,13	11	259,68		32	192	92	2
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак		525	23,95	7,04	50,52	366,4	0,13	11	259,68	0	50	234	107	4
Итого за день		525	23,95	7,04	50,52	366,4	0,13	11	259,68	0	50	234	107	4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
437	Гуляш из филе кур	80	20,85	9,75	6	198	0,06	1,35	0,05		36	210	19,5	1,35
508	Каша гречневая	200	14,4	11,2	55	404	0,28				32	268	180	6
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		19	93					8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>38,25</b>	<b>20,95</b>	<b>94</b>	<b>751</b>	<b>0,34</b>	<b>1,35</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	<b>520</b>	<b>214,5</b>	<b>9,35</b>
<b>Итого за день</b>		<b>530</b>	<b>38,25</b>	<b>20,95</b>	<b>94</b>	<b>751</b>	<b>0,34</b>	<b>1,35</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	<b>520</b>	<b>214,5</b>	<b>9,35</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	40	1	2	1	25		11			20	15	8	
11	Макароны отварные	200	5	6	36	228					14	47	9	1
242	Биточки рубленые куриные	70	19	7	16	205		1			46	157	23	2
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак		560	32	19	92	671	0	13	0	0	208	335	60	3
Итого за день		560	32	19	92	671	0	13	0	0	208	335	60	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
536	Сосиска отварная	50	5,2	10,0	10,6	112								
520	Пюре картофельное	180	4,19	8,98	41,1	221,4	0,17	6,98			51,9	105,7	37,9	1,4
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		19	93					8	26	6	
153, 01	Какао с молоком.	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
41	Икра кабачковая пром. производства	50		12	20	28	1	166		7	7	3		
Итого за завтрак		530	16,39	33,98	115,7	599,4	1,17	174,98	0	7	285,9	329,7	78,9	2,4
Итого за день		530	16,39	33,98	115,7	599,4	1,17	174,98	0	7	285,9	329,7	78,9	2,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
462	Тефтели	70	8,6	7,7	7,7	136	0,04	0,7			18	96	19	0,6
90	Каша пшеничная	200	6	6	34	210					10	28	6	
	Овощная закуска	40	1	2	1	25		11			20	15	8	
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		19	93					8	26	6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47		19,78	81		0,02	15		108,07	4,31	2,11	0,09
Итого за завтрак		560	19,07	15,7	81,48	545	0,04	11,72	15	0	164,07	169,31	41,11	0,69
Итого за день		560	19,07	15,7	81,48	545	0,04	11,72	15	0	164,07	169,31	41,11	0,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
443	Плов	240	29,7	16,23	52	481,2	0,17	2,03			38,25	54	247,5	7,88
	Овощная закуска	40	1	2	1	25		11			20	15	8	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак		530	33,7	18,23	86	655,2	0,17	13,03	0	0	76,25	111	270,5	9,88
Итого за день		530	33,7	18,23	86	655,2	0,17	13,03	0	0	76,25	111	270,5	9,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54- 25.1 к	Каша молочная рисовая	260	6,59	6,78	35,84	230,7	0,06	1	32,97		186	167	35	0,4
32	Масло сливочное	12		8		73					1	2		
153, 01	Чай с сахаром	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак		522	13,59	17,78	79,84	541,7	0,06	3	32,97	0	414	390	76	1,4
Итого за день		522	13,59	17,78	79,84	541,7	0,06	3	32,97	0	414	390	76	1,4



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	40	1	2	1	25		11			20	15	8	
536	Сосиска отварная	50	5,2	10,0	10,6	112								
11	Макароны отварные	200	5	6	36	228					14	47	9	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак		540	14,2	18	80,6	514	0	11	0	0	52	104	32	3
Итого за день		540	14,2	18	80,6	514	0	11	0	0	52	104	32	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	40	1	2	1	25		11			20	15	8	
347	Рыба, тушенная с овощами	130	14,8	7,1	7,8	156,8	0,09	0,8	0,01		31	168	25	0,7
520	Пюре картофельное	200	4,19	8,98	41,1	221,4	0,17	6,98			51,9	105,7	37,9	1,4
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак		620	26,99	22,08	88,9	616,2	0,26	19,78	0,01	0	230,9	404,7	90,9	2,1
Итого за день		620	26,99	22,08	88,9	616,2	0,26	19,78	0,01	0	230,9	404,7	90,9	2,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
286,02	Шницель рубленый куриный	70	24	13	9	249		1			26	184	24	2	
90	Каша гречневая	200	6	8	28	207					10	136	90	3	
	Овощная закуска	40	1	2	1	25		11			20	15	8		
291	Хлеб пшеничный йодированный	50	3		19	93					8	26	6		
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47		19,78	81		0,02	15		108,07	4,31	2,11	0,09	
Итого за завтрак			560	34,47	23	76,78	655	0	12,02	15	0	172,07	365,31	130,11	5,09
Итого за день			560	34,47	23	76,78	655	0	12,02	15	0	172,07	365,31	130,11	5,09