

	Утверждаю					
	Директор МБОУ СОШ №59					
	Л.Н.Иващенко					
	Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов					
	Пищевая ценность ЗАВТРАК					
			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
День 1 (понедельник)						
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60
54-1з	сыр Российский	15,00	3,50	4,40	0,00	53,70
53-19з	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10
54-25.1к.	Каша жидкая молочная (рисовая)	200,00	5,30	5,40	28,70	184,60
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40
пром.	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30
	Итого	605,00	18,60	21,60	82,70	598,70
День 2 (вторник)						
54-2з	Нарезка из соленых огурцов	60,00	0,48	0,06	1,02	6,60
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40
	Итого	635,00	24,78	19,26	43,12	580,60
День 3 (среда)						
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40
54-21м	Бедро кур отварное с молочным соусом 90/20	110,00	17,28	3,84	12,20	151,68
54-6г	Рис отварной	150,00	3,70	4,80	36,50	203,50
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	575,00	30,08	16,24	90,00	625,58
День 4 (четверг)						
54-3з	Нарезка из соленых помидоров	60,00	0,42	0,06	1,38	7,68
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	565,00	26,82	27,76	56,58	583,78
День 5 (пятница)						
пром.	икра кабачковая	60,00	0,91	2,80	4,43	46,80
54-1о	Омлет	150	9,80	10,70	4,80	225,50
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Банан	170,00	0,60	0,60	14,03	160,71
	Итого	635,00	15,51	14,60	48,16	554,61
День 6 (понедельник)						
54-3з	Нарезка из соленых помидоров	60,00	0,42	0,06	1,38	7,68

54-20м	Говядина отварная	90,00	25,50	20,50	0,56	289,20
54-9г	Рагу из овощей	150,00	2,80	7,40	13,60	133,40
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
	Итого	555,00	32,92	28,46	45,24	570,08
День 7 (вторник)						
54-2з	капуста квашеная	60,00	0,54	0,06	2,58	11,40
54-9р	Рыба запеченая с молочным соусом 100/30	130,00	15,30	22,00	5,50	149,90
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Булка с повидлом	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20
	Итого	655,00	28,14	36,16	91,38	670,80
День 8 (среда)						
54-12з	Икра морковная тушеная	60	1,20	4,20	6,00	68,00
54-20м	Говядина отварная	90,00	25,50	20,50	0,56	289,20
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,30	6,30	36,00	233,70
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
	Итого	580	39,95	35,60	69,06	758,80
День 9 (четверг)						
54-1г	Творожная запеканка	180,00	29,70	10,70	21,70	301,20
пром.	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86
	Итого	645,00	40,08	16,50	87,65	658,06
День 10 (пятница)						
54-2з	Нарезка из соленых огурцов	60,00	0,48	0,06	1,02	6,60
54-5м	Бедро кур отварное	90,00	28,90	2,13	0,10	139,20
54-1г	макароны отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
пром.	Мандарин	100,00	0,90	0,14	7,57	35,00
	Итого	655,00	43,48	10,63	75,99	576,60