

	Утверждаю					
	Директор МБОУ СОШ №59					
	Л.Н.Ивашенко					
	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

пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	670,00	38,07	33,46	59,52	695,56
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 7 (вторник)						
54-2з	капуста квашеная	100,00	0,90	0,10	4,30	19,00
54-9р	Рыба запеченая с молочным соусом 100/30	130	18,90	22,00	5,50	295,80
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90
пром.	Булочка с повидлом	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20
54-3гн	Чай с лимоном и с сахаром	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	760,00	34,30	38,10	107,00	906,00
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 8 (среда)						
54-12з	Икра морковная тушеная	100	2,00	7,00	10,00	113,33
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30
54-20м	Говядина отварная	100,00	28,33	22,78	0,62	289,20
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,10	8,40	48,00	311,60
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	695	47,48	42,98	92,42	917,23
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 9 (четверг)						
54-1г	Творожная запеканка	200,00	30,50	14,50	20,50	334,00
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	0,25	14,75	70,30
пром	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86
пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60
	Итого	665,00	40,88	20,35	86,40	690,86
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00
День 10 (пятница)						
54-2з	Нарезка из соленых огурцов	100,00	0,91	0,16	2,50	14,16
54-5м	Бедро кур отварное	110,00	19,40	4,10	13,60	169,40
54-1г	макароны отварные	200,00	7,20	6,50	43,73	262,40
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50
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
	Итого	680,00	36,41	14,36	101,63	680,16
	Норма по СанПин		22,50	23,00	95,75	680,00