

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №59
Л.Н. Ивашенко



Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов						
Пищевая ценность ЗАВТРАК			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
День 1 (понедельник)			Б	Ж	У	
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.	Фрукты по сезону (яблоко)	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30
	Итого	605,00	18,60	21,60	82,70	598,70
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 2 (вторник)						
54-2з	соленые огурцы	60,00	0,48	0,10	1,70	8,90
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	21,10	18,70	17,20	327,00
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	26,38	19,30	76,80	591,90
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 3 (среда)						
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40
54-5м	Бедро кур отварное	90,00	28,90	2,13	0,10	139,20
54-6г	Каша ячневая	150,00	6,97	3,60	33,49	194,22
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.	Фрукты по сезону (мандарин)	120,00	1,10	0,30	10,50	49,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	615,00	44,77	9,43	78,59	652,82
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 4 (четверг)						
54-12з	квашеная капуста	60,00	1,03	3,01	5,10	51,62
54-9р	Филе рыбы под томатным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90
пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого	585,00	29,03	32,71	75,10	711,32
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 5 (пятница)						
пром.	икра кабачковая	60,00	0,91	2,80	4,43	46,80
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,80	10,70	4,80	153,50
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.	Фрукты по сезону (банан)	120,00	1,30	0,40	24,29	106,80
пром.	Булка с повидлом	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20
	Итого	620,00	19,31	22,50	83,62	615,20
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 6 (понедельник)						
54-2з	солёные огурцы	60,00	0,48	0,10	1,70	8,90
54-4м	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	150,40
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.	Фрукты по сезону (мандарин)	120,00	1,10	0,30	10,50	49,00
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30
	Итого	675,00	34,08	28,80	56,06	637,30
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 7 (вторник)						
54-3з	Соленые помидоры	60,00	0,66	0,06	0,09	9,60
54-9р	Филе рыбы под томатным 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
пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60
	Итого	585,00	28,66	29,76	70,09	669,30
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 8 (среда)						
54-12з	квашеная капуста	60,00	1,03	3,01	5,10	51,62
54-2м	Гуляш из говядины	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56
54-4г	Каша пшеничная	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	555	29,97	25,53	80,88	672,48
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 9 (четверг)						
54-4т	Творожная запеканка	150,00	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.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40
	Итого	595,00	38,33	14,50	90,64	645,00
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50
День 10 (пятница)						
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40
54-5м	Бедро кур отварное	90,00	28,90	2,13	0,10	139,20
54-1г	макаронны 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.	Фрукты по сезону (груша)	120,00	0,50	0,40	12,40	54,60
	Итого	645,00	41,60	14,83	71,80	590,70
	Норма по СанПин		19,25	19,75	83,75	587,50