

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов и 1- 4 классов ОВЗ (с1 сентя

Наименование блюда	Выход		Химический состав блюда			Э/ц,ккал.
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	
День 1						
Каша рисовая	200/5		7.76	43.52	296.00	308.60
Крупа рисовая	42.6	42.6				
Молоко	164	164				
Сахарный песок	4	4				
Соль йодированная	2	2				
Масло сливочное	5	5				
Хлеб пшеничный	30		2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.72	16.02	79.80
Батон нарезной	30		0.22	0.75	15	76.50
Батон нарезной	30	30	0.22	0.75	15	76.50
Масло порциями	10		0.75	0.29	5.09	26.40
Масло сливочное	10	10	0.75	0.29	5.09	26.40
Сыр порциями	15		0.16	4.16	4.16	56.80
Сыр	16	15	0.16	4.16	4.16	56.80
Чай с сахаром	200		0.1	0.03	10	42.31
Чай черный	0.4	0.4	0.1	0.03	0	0.61
Вода питьевая	58.3	58.3	0	0	0	0
Вода питьевая	131.7	131.7	0	0	0	0
Сахарный песок	10	10	0	0	10	41.7
Фрукты свежие	100		0.4	0.4	9.8	47
Фрукты	112	112	0.4	0.4	9.8	47
День 2						
Тефтели с рисом (2-й вар)	60/30		9.4	8.73	11.39	219.43
Мясо говядина	45	38	8.4	0.8	0	98.1
Вода питьевая	6	6	0	0	0	0
Крупа рисовая	5	5	0.42	0.06	4.7	21.55
Лук репчатый	21	18	0.23	0	1.2	5.43
Масло растител	3	3	0	3	0	27
Мука пшеничная	4	4	0.11	0.05	3	13.68
Масло растительное	3	3	0	3	0	27
Вода питьевая	27	27	0	0	0	0
Масло растительное	1.2	1.2	0	1.2	0	10.8
Мука пшеничная	1.2	1.2	0.033	0.02	1.2	4.1
Морковь	2.4	1.8	0.025	0.001	0.14	0.65
Лук репчатый	0.7	0.6	0.01	0	0.005	0.22
Томатная паста	3	3	0.15	0	0.54	3.00
Масло растительное	0.6	0.6	0	0.6	0	5.4
Соль йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
Сахарный песок	0.6	0.6	0	0	0.6	2.5
Рис отварной с маслом	150/5		4.54	4.8	50.84	270.2

Крупа рисовая	54	54	4.52	0.65	50.8	232.8
Соль йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0.02	4.13	0.04	37.4
Хлеб пшеничный		30	2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб ржаной		30	1.41	0.21	14.94	67.20
Хлеб ржаной	30	30	1.41	0.21	14.94	67.20
Салат из свежих огурцов и поми		60	0.42	4.44	1.74	48.6
Огурцы свежие	26.4	21	0.12	0.2	1.5	4.3
Помидоры свежие	34.2	28.8	0.22	0.12	0.2	4.37
Лук репчатый	8.4	7.2	0.08	1.12	0.04	12.96
Масло растительное	3	3	0	3	0	27
Компот из смеси с/ф		200	0.44	0	33.54	130
Сухофрукты смесь	20	20	0.44	0	9.6	39
Сахарный песок	24	24	0	0	23.94	90.96
Лимонная кислота	0.2	0.2	0	0	0	0
Вода питьевая	210	210	0	0	0	0
День 3						
Гуляш из говядины		80/75	19.72	17.89	4.76	168.2
Говядина	139	102.6				
Масло растительное	5	5				
Лук репчатый	18	15				
Томатное пюре	12	12				
Мука пшеничная	4	4				
Пюре картофельное		150	3.2	5.3	21.4	145.7
Картофель	214	128.25	2.6	0.5	21	103
Молоко свежее	22.5	22.5	0.75	0.9	1.05	11.92
Соль йодирован.	1.5	1.5	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0.02	4.13	0.04	37.4
Салат из свежей капусты		60	0.85	3.05	5.41	52.4
Капуста свежая	59.4	47.4				
Морковь	8	6				
Лимонная кислота	0.2	0.2				
Сахарный песок	3	3				
Масло растительное	3	3				
Хлеб ржаной		30	1.41	0.21	14.94	67.20
Хлеб ржаной	30	30	1.41	0.21	14.94	67.20
Кофейный напиток		200	1.98	2.28	25.3	134.04
Кофейный напиток	8	8	0.48	0.28	3.48	22.04
Вода питьевая	172	172	1.5	2	2	30.00
Сахарный песок	20	20	0	0	0	0.00
Молоко свежее	50	50	0	0	19.8	82
Фрукты свежие		100	0.4	0.4	9.8	47
Фрукты	112	112	0.4	0.4	9.8	47
День 4						

Котлеты или биточки особые		90	16.01	17.65	13.8	275.62
Мясо говядина	91	67	14.13	12.16	0	165.68
Хлеб пшеничный	17	17	1.08	0.34	7.5	37.24
Вода питьевая	20	20	0	0	0	0
Сухари паниров	10	10	0.8	0.15	6.3	27.7
Соль йодированная	1	1	0	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	5	0	45
Каша гречневая рассыпч.		150/5	8.72	6.41	43.64	268.56
Крупа гречневая	69	69	8.7	2.28	43.6	231.16
Вода питьевая	115	115	0	0	0	0
Соль йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0.02	4.13	0.04	37.4
Огурцы свежие(порционнo)		60	0.4	0.05	1.3	7
Огурцы свежие	63.6	60	0.4	0.05	1.3	7
Хлеб ржаной		30	1.41	0.21	14.94	67.20
Хлеб ржаной	30	30	1.41	0.21	14.94	67.20
Чай с сахаром		200	0.1	0.03	10	42.31
Чай черный	0.4	0.4	0.1	0.03	0	0.61
Вода питьевая	58.3	58.3	0	0	0	0
Вода питьевая	131.7	131.7	0	0	0	0
Сахарный песок	10	10	0	0	10	41.7
День 5						
Макаронные изделия отвар.		150/5	3.04	4.63	16.15	119.8
Макаронны	52.5	52.5	3.02	0.5	16.11	82.4
Соль йодированная	4.5	4.5	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0.02	4.13	0.04	37.4
Кура отварная		100	24.7	19.1	11.5	319
Кура потрошенная	132	129				
Лук репчатый	5	4.5				
Помидоры свежие порционные		60	0.4	0.05	1.3	7
Помидоры свежие	63.6	60				
Хлеб пшеничный		30	2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.72	16.02	79.80
Компот из смеси с/ф		200	0.44	0	33.54	130
Сухофрукты смесь	20	20	0.44	0	9.6	39
Сахарный песок	24	24	0	0	23.94	90.96
Лимонная кислота	0.2	0.2	0	0	0	0
Вода питьевая	210	210	0	0	0	0
Фрукты свежие		100	0.4	0.4	9.8	47
Фрукты	112	112	0.4	0.4	9.8	47
День 6						
Винегрет овощной		60	0.95	6.11	6.03	82.06
Картофель	30	18	0.36	0.07	2.94	14.44
Свекла	20	15	0.24	0.012	1.46	6.72
Морковь	10	7	0.11	0.007	0.58	2.72

Огурцы соленые	14	9	0.12	0.02	0.25	1.56
Лук репчатый	14	9	0.12	0	0.8	3.62
Соль йодированная	1	1	0	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	6	0	53
Котлеты рубл.из птицы		90	17.3	21.33	13.7	311.12
Птица потрошенная	111.6	66.6	14.88	13.05	0	176.7
Батон	16	16	1.01	0.4	6.9	35.64
Молоко свежее	23.4	23.4	0.65	0.74	0.91	10.34
Масло сливочное	3.6	3.6	0.012	2.5	0.024	22.44
Соль йодированная	2	2	0	0	0	0
Сухари паниров	9	9	0.75	0.14	5.9	26
Масло растительное	5.4	5.4	0	4.5	0	40
Пюре картофельное		150	3.2	5.3	21.4	145.7
Картофель	214	128.25	2.6	0.5	21	103
Молоко свежее	22.5	22.5	0.75	0.9	1.05	11.92
Соль йодирован.	1.5	1.5	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0.02	4.13	0.04	37.4
Хлеб пшеничный		30	2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб ржаной		30	1.41	0.21	14.94	67.20
Хлеб ржаной	30	30	1.41	0.21	14.94	67.20
Кофейный напиток		200	1.98	2.28	25.3	134.04
Кофейный напиток	8	8	0.48	0.28	3.48	22.04
Молоко	50	50	1.5	2	2	30.00
Вода питьевая	172	172	0	0	0	0.00
Сахарный песок	20	20	0	0	19.8	82
День 7						
Каша пшеничная жидкая		200/5	7.56	8.99	37.17	247.41
Крупа пшеничная	40	40	4.48	0.8	30.08	136.8
Молоко свежее	101	101	3.03	4.04	4.04	60.6
Вода питьевая	66	66	0	0	0	0
Соль йодирован.	1	1	0	0	0	0
Сахарный песок	3	3	0	0	3	12.51
Масло сливочное	5	5	0.05	4.15	0.05	37.5
Хлеб ржаной		30	1.41	0.21	14.94	67.20
Хлеб ржаной	30	30	1.41	0.21	14.94	67.20
Батон нарезной		30	0.22	0.75	15	76.50
Батон нарезной	30	30	0.22	0.75	15	76.50
Масло порциями		10	0.75	0.29	5.09	26.40
Масло сливочное	10	10	0.75	0.29	5.09	26.40
Сыр порциями		15	0.16	4.16	4.16	56.80
Сыр	16	15	0.16	4.16	4.16	56.80
Сок		200	1	0.2	20.1	86
Сок натуральный	200	200	1	0.2	20.1	86
Фрукты свежие		100	0.3	0.3	7.7	37

Фрукты	112	112	0.3	0.3	7.7	37
День 8						
Сырники из творога	150/10		22.58	7.87	17.06	325
Масло сливочное	2	2				
Мука пшеничная	15	15				
Творог	100	100				
Яйцо	4.35	4.35				
Мука пшеничная	8	8				
Сахарный песок	10	10				
Масло растительное	1	1				
Повидло или сгущ.молоч	10	10				
Батон нарезной	30		0.22	0.75	15	76.50
Батон нарезной	30	30	0.22	0.75	15	76.50
Чай с сахаром	200		0.1	0.03	10	42.31
Чай черный	0.4	0.4	0.1	0.03	0	0.61
Вода питьевая	58.3	58.3	0	0	0	0
Вода питьевая	131.7	131.7	0	0	0	0
Сахарный песок	10	10	0	0	10	41.7
День 9						
Котлеты или биточки пикша	90/5		14.65	12.6	16.08	231.63
Пикша	78	60	11.87	0.14	0	49
Молоко свежее	24	24	0.7	0.8	0.98	11.13
Хлеб пшеничный	17	17	1.16	0.36	8.01	39.9
Сухари апнирочные	10	10	0.9	0.17	7.05	31.2
Соль йодированная	2	2	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0.02	4.13	0.04	37.4
Масло растительное	8	8	0	7	0	63
Каша гречневая рассыпч.	150/5		8.72	6.41	43.64	268.56
Крупа гречневая	69.3	69.3	8.7	2.28	43.6	231.16
Вода питьева	115	115	0	0	0	0
Соль йодированная	1.5	1.5	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0.02	4.13	0.04	37.4
Соус томатный	50		0.4	3.034	4.14	44.51
Вода питьевая	45	45	0	0	0	0
Масло растительное	2	2	0	2	0	18
Мука пшеничная	2	2	0.055	0.033	2	6.83
Морковь	4	3	0.041	0.001	0.23	1.08
Лук репчатый	1.2	1	0.02	0	0.008	0.4
Томатная паста	5	5	0.25	0	0.9	5
Масло растительное	1	1	0	1	0	9
Соль йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Сахарный песок	1	1	0	0	1	4.2
Хлеб пшеничный	30		2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб ржаной	30		1.41	0.21	14.94	67.20

Хлеб ржаной	30	30	1.41	0.21	14.94	67.20
Помидоры свежие порционные		60	0.4	0.05	1.3	7
Помидоры свежие	63.6	60				
Фрукты свежие		100	0.3	0.3	7.7	37
Фрукты	112	112	0.3	0.3	7.7	37
Компот из смеси с/ф		200	0.44	0	33.54	130
Сухофрукты смесь	20	20	0.44	0	9.6	39
Сахарный песок	24	24	0	0	23.94	90.96
Лимонная кислота	0.2	0.2	0	0	0	0
Вода питьевая	210	210	0	0	0	0
День 10						
Плов из курицы		50/150	14	15	26.8	304
Курица	107	73				
Масло растительное	4.5	4.5				
Морковь	13	10				
Лук репчатый	12	10				
Соль йодированная	2	2				
Томатная паста	3	3				
Крупа рисовая	53	53				
Хлеб пшеничный		30	2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб пшеничный	30	30	2.31	0.72	16.02	79.80
Хлеб ржаной		30	1.41	0.21	14.94	67.20
Хлеб ржаной	30	30	1.41	0.21	14.94	67.20
Огурцы свежие(порционно)		50	0.4	0.05	1.3	7
Огурцы свежие	53	50	0.4	0.05	1.3	7
Чай с сахаром		200	0.1	0.03	10	42.31
Чай черный	0.4	0.4	0.1	0.03	0	0.61
Вода питьевая	58.3	58.3	0	0	0	0
Вода питьевая	131.7	131.7	0	0	0	0
Сахарный песок	10	10	0	0	10	41.7

бря 2022)