

Меню школьных завтраков
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Вариант № 1
Сезон: осенний
ДЕНЬ № 1

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|-------------------------------------|----------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Филе птицы запеченное с помидорами | 80 | 18 | 10,24 | 1,2 | 168,88 | 0,06 | 4,3 | 0,01 | 0,7 | 18,26 | 66,04 | 20,47 | 0,86 |
| 54 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,2 | 5,1 | 33,9 | 210,3 | 0,21 | 0 | 0 | 1,74 | 14,55 | 208,88 | 140 | 4,68 |
| 1 | Сыр порциями | 20 | 4,88 | 4,72 | 0 | 62 | 0 | 0,32 | 0,05 | 0 | 200 | 108,8 | 9,4 | 0,43 |
| 2 | Масло сливочное порциями | 20 | 0,2 | 14,4 | 0,3 | 130,86 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 4,8 | 4 | 0,6 | 0,04 |
| 114 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0 | 13,6 | 57 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 13,56 | 7,66 | 4,08 | 0,8 |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| Итого за прием пищи: | | | 33,98 | 35,49 | 71,17 | 740,96 | 0,33 | 4,78 | 0,14 | 3,01 | 265,47 | 443,98 | 192,65 | 7,72 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31,5 | | | | | | | | |

ДЕНЬ № 2

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|--------------------------|----------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | Омлет с помидорами | 150 | 15,75 | 16,35 | 3,3 | 223,05 | 0,09 | 8,46 | 0,315 | 0,82 | 118,74 | 229,63 | 37,32 | 2,61 |
| 2 | Масло сливочное порциями | 20 | 0,2 | 14,4 | 0,3 | 130,86 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 4,8 | 4 | 0,6 | 0,04 |
| 24 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0 | 16,95 | 69 | 0,01 | 19,5 | 0,04 | 0 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| 117 | Чай с лимоном и мятой | 200 | 0,6 | 0,2 | 14 | 60 | 0 | 2,6 | 0 | 0 | 15,64 | 8,8 | 4,72 | 0,8 |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| Итого за прием пищи: | | | 20,45 | 31,98 | 56,72 | 594,83 | 0,16 | 30,64 | 0,435 | 1,39 | 177,48 | 307,53 | 74,24 | 7,66 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 25,3 | | | | | | | | |

ДЕНЬ № 3

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|----------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом | 200/5 | 8,4 | 11,07 | 56,78 | 359,57 | 0,24 | 2,99 | 0,04 | 0,71 | 165,45 | 249,77 | 79,35 | 2,56 |
| 27 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8 | 0 | 9,9 | 43 | 0,06 | 10 | 0,1 | 0 | 28 | 27 | 17 | 2,1 |
| 1 | Сыр порциями | 20 | 4,88 | 4,72 | 0 | 62 | 0 | 0,32 | 0,05 | 0 | 200 | 108,8 | 9,4 | 0,43 |
| 2 | Масло сливочное порциями | 20 | 0,2 | 14,4 | 0,3 | 130,86 | 0 | 0 | 0,08 | 0 | 4,8 | 4 | 0,6 | 0,04 |
| 112 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,2 | 15,8 | 20,8 | 0 | 0,68 | 0 | 0 | 64,02 | 49,52 | 10,6 | 0,84 |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| Итого за прием пищи: | | | 19,18 | 32,42 | 104,95 | 728,15 | 0,36 | 14,07 | 0,27 | 1,28 | 476,57 | 487,69 | 135,05 | 6,88 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 31 | | | | | | | | |

ДЕНЬ № 4

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|----------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 23,97 | 17,68 | 34 | 395,25 | 0,06 | 2,38 | 0,05 | 1,39 | 141,1 | 227,95 | 27,06 | 0,66 |
| 25 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,45 | 12,3 | 54,9 | 0,03 | 7,5 | 0,01 | 0 | 28,5 | 24 | 18 | 3,45 |
| 113 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 13,8 | 57,8 | 0 | 2,6 | 0 | 0 | 15,64 | 8,8 | 4,72 | 0,8 |
| 121 | Батон пшеничный | 30 | 2,16 | 0,81 | 14,73 | 75,66 | 0,04 | 0 | 0 | 0,51 | 7,5 | 24,6 | 9,9 | 0,45 |
| 120 | Хлеб ржаной | 20 | 1,14 | 0,22 | 7,44 | 36,26 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0,06 | 6,8 | 24 | 8,2 | 0,46 |
| Итого за прием пищи: | | | 28,27 | 19,36 | 82,27 | 619,87 | 0,15 | 12,56 | 0,06 | 1,96 | 199,54 | 309,35 | 67,88 | 5,82 |
| Доля суточной потребности в энергии, % | | | | | | 26,4 | | | | | | | | |