

Меню завтраков для обучающихся 5-9 классов

	Пищевая ценность ЗАВТРАК	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)		
<b>День 1 (понедельник)</b>																		
проект	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00	
54-13	Сыр Российский	30,00	7,00	8,90	0,00	107,50	0,01	0,09	0,21	78,00	0,00	204,00	150,00	11,00	0,30	1,10	0,00	
53-193	Молоко сгущенное	10,00	0,10	7,30	0,10	66,10	0,00	0,01	0,13	45,00	0,00	2,40	3,00	21,34	0,02	0,50	0,00	
54-23-1-К	Каша ячменная молочная (рисовая)	250,00	6,50	6,90	35,80	230,60	0,06	0,19	0,76	33,00	0,22	164,00	168,00	35,00	0,53	0,15	64,00	
54-21-ГЛ	Кавио с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00	
проект	Яблоко	120,00	0,50	1,80	53,30													
	<b>Итого</b>	<b>670,00</b>	<b>23,30</b>	<b>27,60</b>	<b>89,80</b>	<b>698,50</b>	<b>0,16</b>	<b>0,93</b>	<b>1,89</b>	<b>173,92</b>	<b>0,77</b>	<b>710,60</b>	<b>530,00</b>	<b>112,24</b>	<b>3,35</b>	<b>3,55</b>	<b>76,00</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>																		
54-23	Нарезка из соевых стручков ***	100,00	0,80	0,20	2,30	14,20	0,03	0,03	10,00	10,00	0,50	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10	3,00	
54-94	Жирное пол-лопашенку	250	25,10	23,40	21,30	397,50	0,16	0,24	11,90	34,10	10,07	33,00	288,00	56,00	4,29	3,38	56,00	
54-191	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30	
проект	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
проект	Хлеб ржаной изопропашный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
проект	Сок яблочный (абсолютный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>820,00</b>	<b>31,80</b>	<b>24,30</b>	<b>89,20</b>	<b>702,90</b>	<b>0,38</b>	<b>0,63</b>	<b>23,86</b>	<b>46,74</b>	<b>11,37</b>	<b>325,44</b>	<b>577,54</b>	<b>123,00</b>	<b>7,48</b>	<b>4,89</b>	<b>59,32</b>	
<b>День 3 (среда)</b>																		
54-153	Икра селедочная	100,00	22,00	7,00	11,30	119,00	0,03	0,03	3,17	36,30	0,67	47,00	52,00	27,00	1,48	0,14	19,00	
54-54	Комплекс рубленые из крп. запеченные	110,00	18,40	4,60	13,30	168,50	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10	
54-61	Макаронные изделия	200,00	7,20	6,50	43,70	262,40	0,04	0,04	0,12	24,50	0,51	9,10	97,00	31,00	0,65	1,10	28,00	
54-23-ГЛ	Кефирный напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,13	0,52	13,30	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	21,00	
проект	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
проект	Хлеб ржаной изопропашный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>680,00</b>	<b>56,50</b>	<b>21,70</b>	<b>110,10</b>	<b>784,10</b>	<b>0,33</b>	<b>0,43</b>	<b>4,50</b>	<b>74,91</b>	<b>3,98</b>	<b>291,54</b>	<b>388,46</b>	<b>109,16</b>	<b>32,73</b>	<b>4,13</b>	<b>68,12</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>																		
54-33	Нарезка из соевых помидор***	100,00	1,17	0,17	3,83	21,33	0,07	0,05	16,76	0,00	1,12	22,35	41,50	31,92	1,43	0,23	0,00	
54-99	Рыба запеченная с соусом	120	22,70	26,40	6,60	334,90	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00	
54-11	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90	0,16	0,16	0,12	31,70	0,07	53,00	113,38	1,37	0,35	0,12	38,00	
54-31-Г	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00	
проект	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
проект	Хлеб ржаной изопропашный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>690,00</b>	<b>33,57</b>	<b>34,17</b>	<b>74,03</b>	<b>718,23</b>	<b>0,50</b>	<b>0,46</b>	<b>18,99</b>	<b>102,48</b>	<b>1,65</b>	<b>257,19</b>	<b>516,32</b>	<b>115,89</b>	<b>5,03</b>	<b>1,54</b>	<b>214,02</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>																		
проект	Икра кавказская	100,00	1,52	4,67	7,38	78,00	0,02	0,03	12,37	16,83	0,12	30,00	30,00	16,67	0,77	0,11	14,33	
54-20	Омлет изопропашный	200	13,00	14,30	6,40	201,70	0,09	0,41	1,97	165,00	7,80	133,00	219,00	25,00	2,07	1,72	44,00	
54-191	Фруктовый чай	200,00	16,90	24,00	4,40	300,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30	
проект	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
проект	Хлеб ржаной изопропашный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>25,00</b>	<b>1,70</b>	<b>0,30</b>	<b>8,40</b>	<b>42,70</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>31,94</b>	<b>54,69</b>	<b>17,50</b>	<b>1,23</b>	<b>0,30</b>	<b>0,02</b>	

И.О. Руденко  
 Руководитель  
 Школа № 10  
 10.02.2022

ПРОМ.	Банан	170,00	0,60	0,60	14,03	160,71	0,04	0,51	5,61	0,00	0,70	28,33	20,74	16,58	0,57	0,54	0,00	
	Итого	740,00	37,12	44,27	62,71	889,21	0,31	0,55	21,37	184,11	9,43	237,57	351,68	86,05	5,82	2,98	58,65	
	<b>День 6 (понедельник)</b>																	
	54-3з	Нарезка из соевых помидор***	100,00	1,17	0,17	3,83	21,33	0,07	0,05	16,76	0,00	1,12	22,35	41,50	31,92	1,43	0,23	0,00
	54-4н	Котлеты из говядины	100,00	15,30	14,30	13,80	245,90	0,16	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00	
	54-9г	Макаронная отварная	200,00	7,20	6,50	43,70	262,40	0,09	0,11	16,20	0,00	0,00	74,00	94,00	38,00	1,36	0,43	37,00
	54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00
	пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	пром.	Хлеб ржаной подорожанный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
		Итого	670,00	28,97	21,67	98,33	704,63	0,32	0,42	33,29	412,10	1,95	164,97	296,83	108,68	17,53	3,49	37,02
	<b>День 7 (вторник)</b>																	
	54-2з	Копченая вышняя	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10	3,00	
	54-3р	котлета рыбная	100,00	14,20	2,60	8,60	114,20	0,04	0,12	0,90	271,00	40,00	165,00	28,00	0,76	0,10	112,00	
	54-5с	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30,00	1,10	2,20	2,90	35,70	0,04	0,13	0,52	34,80	110,00	87,00	13,00	0,12	0,12	21,00	
	54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90	0,16	0,15	13,60	31,70	0,07	53,00	113,00	38,00	1,37	0,12	38,00
	54-3гн	Чай с лимонком и с сахаром	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00
	пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	пром.	Хлеб ржаной подорожанный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	ПРОМ.	Булочка с повидлом промышленного производства	60,00	4,80	8,40	33,60	229,20	0,06	0,05	1,70	0,62	0,61	26,70	40,40	7,30	0,17	0,25	0,00
		Итого	760,00	30,60	21,00	111,20	755,30	0,49	0,58	28,50	348,50	1,63	296,54	526,84	125,90	5,29	0,99	174,02
	<b>День 8 (среда)</b>																	
	54-12з	Нарезка из соевых помидор	100	2,00	7,00	10,00	113,30	0,05	0,05	5,38	934,00	0,08	29,00	62,00	38,00	1,08	0,14	18,00
	54-16н	Тфетси из говядины с рисом	120,00	17,40	17,60	9,60	266,20	0,04	0,12	0,56	2,22	0,00	31,00	185,00	26,00	2,36	0,96	36,00
	54-1с	Соев паштет	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30	0,01	0,01	0,04	19,45	20,00	20,00	14,50	2,15	0,06	0,07	2,85
	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,10	8,40	48,00	311,60	0,28	0,16	0,00	25,60	0,44	20,00	241,00	160,00	5,39	1,10	30,00
	54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
	пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	пром.	Хлеб ржаной подорожанный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
		Итого	715	36,55	37,80	101,40	894,20	0,54	0,44	7,40	983,55	21,33	146,24	584,44	253,95	11,30	2,88	87,17
	<b>День 9 (четверг)</b>																	
	54-4г	Пудинг из творога с яблоками	200,00	30,50	14,50	20,50	334,00	0,07	0,39	2,12	86,30	0,00	224,00	313,00	37,00	2,06	0,59	34,00
	пром.	Молоко стуженное	15,00	1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00
	54-21гн	Кавал с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00
	пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,25	14,75	70,30	0,01	0,01	0,00	0,00	0,21	4,00	13,00	2,80	0,20	0,15	0,00
	пром.	Печенье Юбилейное	20,00	1,60	2,00	14,80	83,60	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,72	0,15	0,00
	пром.	Сок натуральнй (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86	0,03	0,85	3,49	103,96	0,54	641,87	656,04	104,11	4,37	2,09	46,00
		Итого	665,00	40,88	20,35	86,40	690,86	0,16	0,85	3,49	103,96	0,54	641,87	656,04	104,11	4,37	2,09	46,00
	<b>День 10 (пятница)</b>																	
	54-2з	Нарезка из соевых орехов ***	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10	3,00	
	54-23н	Плов из курицы	250,00	19,40	4,10	13,60	169,40	0,07	0,08	0,63	6,29	2,41	29,30	144,00	64,00	1,37	1,99	17,00



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166487

Владелец Волошина Елена Ивановна

Действителен с 19.09.2024 по 19.09.2025