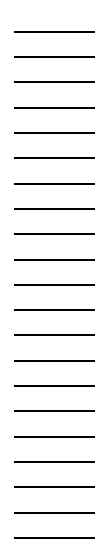


	Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов																	
	ОСЕНЬ																	
	Пищевая ценность ЗАВТРАК																	
			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
День 1 (понедельник)			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
пром.	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	
54-1з	сыр Российский	15,00	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	21,63	22,88	5,09	0,07	1,10	0,00	
53-19з	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	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	
54-25.1к.	Каша жидкая молочная (рисовая)	200,00	5,30	5,40	28,70	184,60	0,05	0,15	0,61	26,40	0,22	149,00	134,00	2,80	0,42	0,15	51,00	
54-21гн	Какао 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.	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30												
	Итого	605,00	18,60	21,60	82,70	598,70	0,15	0,82	1,72	89,35	0,77	453,23	368,88	74,13	3,01	3,55	63,00	
День 2 (вторник)																		
54-2з	Нарезка из свежих огурцов***	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00	0,13	0,19	9,53	27,30	10,07	26,00	231,00	45,00	3,43	3,38	45,00	
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	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	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.	Сок натуральный (яблочный)	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	
	Итого	715,00	25,40	19,30	76,60	582,50	0,37	0,58	24,09	29,94	11,37	305,52	497,26	112,40	6,67	4,89	45,32	
День 3 (среда)																		
54-15з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40	0,02	0,01	4,13	20,70	0,67	22,00	33,00	17,00	0,93	0,14	11,00	
54-5м	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным 90/20	110,00	17,28	3,84	12,20	151,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10	
54-6г	Рис отварной	150,00	3,70	4,80	36,50	203,50	0,03	0,03	0,00	18,40	0,51	6,90	73,00	24,00	0,49	1,10	21,00	
54-23гн	Кофейный 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	
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	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	0,01	
	Итого	575,00	30,08	16,24	90,00	625,58	0,31	0,40	5,34	53,21	3,98	264,34	345,46	92,16	32,02	4,13	53,11	
День 4 (четверг)																		
54-3з	Нарезка из свежих помидор ***	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
54-9р	Рыба запеченная с соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00	
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	28,00	
54-3гн	Чай с лимоном и 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 ржаной йодированный	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.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	Итого	565,00	27,10	27,80	57,50	588,90	0,46	0,40	29,07	94,58	1,19	207,08	407,22	111,50	4,46	1,45	204,02	
День 5 (пятница)																		
пром.	икра кабачковая	60,00	0,91	2,80	4,43	46,80	0,01	0,02	7,42	10,10	0,07	18,00	18,00	10,00	0,46	0,11	8,60	
54-1о	Омлет натуральный	150	9,80	10,70	4,80	225,50	0,07	0,31	1,48	124,00	7,80	100,00	164,00	19,00	1,55	1,72	33,00	
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	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00	
пром.	Хлеб ржаной йодированный	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.	банан	170,00	0,60	0,60	14,03	160,71	0,04	0,01	5,61	0,00	0,70	28,33	20,74	16,58	0,57	0,54	0,00	
	Итого	635,00	15,51	14,60	48,16	554,61	0,28	0,44	15,93	136,38	9,52	195,57	294,43	75,48	5,12	3,09	41,92	

День 6 (понедельник)																	
54-3з	Нарезка из свежих помидор ***	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
54-4м	Котлеты из говядины	90,00	16,44	15,72	14,88	265,56	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0,00
54-9г	Рагу из овощей	150,00	2,80	7,40	13,60	133,40	0,07	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00
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 ржаной йодированный	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.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Итого	555,00	24,14	23,72	60,48	551,56	0,37	0,30	36,15	0,80	1,64	141,62	264,53	84,71	16,64	3,51	0,02
День 7 (вторник)																	
54-2з	Нарезка из свежих огурцов ***	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
54-3р	котлета рыбная	100,00	14,20	2,60	8,60	114,20	0,08	0,10	0,16	19,60		36,00	189,00	41,00	0,90		138,00
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		21,00
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	39,00	84,00	28,00	1,03	0,12	28,00
54-3гн	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
пром.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,17	0,10	23,73	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30	0,66	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,20	0,40	8,00	0,00	11,00	32,00	29,00	21,00	6,40	0,78	0,01
пром.	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	655,00	28,10	19,00	96,30	667,90	0,71	0,92	58,51	79,20	12,45	322,72	546,68	162,41	11,34	1,94	187,01
День 8 (среда)																	
54-12з	Икра морковная тушеная	60	1,20	4,20	6,00	68,00	0,03		3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90,00	13,05	13,20	7,50	199,65	0,04	0,12	0,56	2,22	0,00	32,00	184,00	26,00	2,36	0,96	36,00
54-1с	Соус сметанный	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	150,00	8,30	6,30	36,00	233,70	0,21	0,12	0,00	19,20	0,44	15,00	181,00	120,00	4,04	1,10	22,00
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 ржаной йодированный	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.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00
	Итого	580	27,50	28,30	76,00	669,25	0,44	0,35	5,93	43,15	21,47	129,80	495,13	189,22	9,39	2,99	61,17
День 9 (четверг)																	
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	180,00	27,48	12,96	18,48	300,36	0,05	0,29	1,59	64,70	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
пром.	Молоко сгущенное	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	Какао 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	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	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	0,18	0,72	0,00
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,75	0,00	15,21	63,86											
	Итого	645,00	37,86	18,76	84,43	657,22	0,15	0,75	2,96	82,36	0,75	592,59	580,12	99,73	3,69	2,24	12,00
День 10 (пятница)																	
54-2з	Нарезка из свежих огурцов ***	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
54-23м	биточек из курицы	90,00	17,28	3,84	12,12	151,68	0,02	0,06	0,51	0,39	2,41	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02
54-1г	макароны отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,03	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00
54-23гн	Кофейный 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
пром.	Хлеб ржаной йодированный	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.	Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	14,80	70,30	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	9,00
пром.	мандарин	100,00	0,90	0,14	7,57	35,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	655,00	31,88	12,38	88,49	590,98	0,33	0,33	9,62	13,69	4,03	229,48	290,62	74,53	3,79	3,59	30,04

[illegible]

[illegible]



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166487

Владелец Волошина Елена Ивановна

Действителен с 19.09.2024 по 19.09.2025