

**Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)**

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ № 2  
 им. Героя Советского Союза А.А. Артюха  
 31.08.2021 г.

Пищевая ценность ЗАВТРАК		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				
		Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	
<b>День 1 (понедельник)</b>											
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	20/15/5	6.23	8.41	19.75	179.61	0.05	0.47	0.11	0.62	0.22
	Каша жидкая молочная	230.00	6.85	6.59	29.33	204.01	0.01	0.02	0.19	0.03	0.00
382	Какао с молоком	200.00	4.07	3.50	17.50	117.78	0.05	0.18	1.57	0.24	0.00
	Хлеб пшеничный	20.00	1.35	0.17	10.03	47.07	0.02	0.01	0.00	0.00	0.22
368	Фрукты свежие	120.00	0.50	0.50	12.80	57.70	0.04	0.01	5.00	0.00	0.33
	<b>Итого</b>	<b>570.00</b>	<b>19.00</b>	<b>19.17</b>	<b>89.41</b>	<b>606.17</b>	<b>0.18</b>	<b>0.69</b>	<b>6.87</b>	<b>0.89</b>	<b>0.77</b>
<b>День 2 (вторник)</b>											
	Овощи свежие (огурцы)	60.00	0.79	0.14	2.74	15.40	0.05	0.02	12.60	0.00	0.50
259	Жаркое по-домашнему	175.00	17.01	15.68	25.86	312.61	0.14	0.20	8.10	0.00	10.07
*	Фруктовый чай	200.00	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	0.04	3.40	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	25.00	1.69	0.22	12.54	58.84	0.03	0.01	0.00	0.00	0.28
	Хлеб ржаной	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13
	Кисломолочный продукт	200.00	5.80	5.00	8.00	100.20	0.03	0.26	0.54	0.36	0.00
	<b>Итого</b>	<b>685.00</b>	<b>27.55</b>	<b>21.74</b>	<b>70.00</b>	<b>585.85</b>	<b>0.40</b>	<b>0.62</b>	<b>24.81</b>	<b>0.36</b>	<b>11.37</b>
<b>День 3 (среда)</b>											
	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80.00	1.05	0.19	3.64	20.48	0.06	0.03	16.76	0.00	0.67
296	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90.00	11.40	15.17	11.68	228.82	0.08	0.17	0.61	0.97	2.76
302	Каша вязкая (ячневая)	130.00	6.97	3.60	33.49	194.22	0.21	0.12	0.00	0.40	0.51
*379	Кофейный напиток на молоке	200.00	2.90	2.50	14.70	92.90	0.02	0.13	0.60	0.10	0.10
	Хлеб пшеничный	25.00	1.69	0.22	12.54	58.84	0.03	0.01	0.00	0.00	0.28
	Хлеб ржаной	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13
	Сок плодово - ягодный	150.00	0.75	0.00	15.21	63.86	0.02	0.02	3.01	0.00	0.15
	<b>Итого</b>	<b>700.00</b>	<b>26.42</b>	<b>21.97</b>	<b>101.71</b>	<b>710.30</b>	<b>0.55</b>	<b>0.55</b>	<b>21.16</b>	<b>1.47</b>	<b>4.59</b>
<b>День 4 (четверг)</b>											
	Салат из овощей (белокачанной капусты)	80.00	1.05	0.19	3.64	20.48	0.06	0.03	16.76	0.00	0.67
Л 386/597	Рыба запеченная под томатным соусом	110.00	7.73	8.69	10.70	151.93	0.06	0.08	2.83	0.41	0.00
312	Картофельное пюре	150.00	3.46	5.42	23.05	154.86	0.16	0.12	20.45	0.00	0.20
377	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	10.25	41.68	0.00	0.00	2.83	0.00	0.05
	Хлеб ржаной	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13
*	Кондитерское изделие	50.00	3.10	4.30	23.80	146.30	0.06	0.05	1.70	0.62	0.61
	<b>Итого</b>	<b>615.00</b>	<b>17.13</b>	<b>18.92</b>	<b>81.90</b>	<b>566.45</b>	<b>0.46</b>	<b>0.37</b>	<b>44.75</b>	<b>1.03</b>	<b>1.65</b>
<b>День 5 (пятница)</b>											
	Овощи свежие (помидоры)	70.00	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	0.01	3.41	0.00	0.07
212	Каша вязкая	130	8.85	5.15	49.80	280.95	0.07	0.04	0.00	6.70	0.22

	Гуляш	80	21.03	40.55	3.64	463.63	0.20	0.63	0.28	384.05	0.40
	Фруктовый чай	200.00	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	0.04	3.40	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	40.00	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.01	0.00	0.00	0.42
	Хлеб ржаной	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13
368	Фрукты свежие	120.00	0.50	0.50	12.80	57.70	0.04	0.01	5.00	0.00	0.33
	<b>Итого</b>	<b>665.00</b>	<b>35.83</b>	<b>47.31</b>	<b>108.48</b>	<b>1003.08</b>	<b>0.51</b>	<b>0.83</b>	<b>12.27</b>	<b>390.75</b>	<b>1.97</b>
	<b>День 6 (понедельник)</b>										
	Овощи свежие (огурцы)	60.00	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	0.01	2.94	0.00	0.06
269	Котлеты (биточки) особые	90.00	9.19	12.08	9.30	182.66	0.11	0.11	0.16	0.13	0.54
Л 224	Рагу из овощей	160.00	2.69	5.00	13.10	216.30	0.08	0.08	19.06	0.70	0.00
	Чай с сахаром	200.00	0.06	0.02	10.40	35.50	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00
	Хлеб ржаной	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13
	Хлеб пшеничный	40.00	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.01	0.00	0.00	0.42
	Сок плодово - ягодный	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93	0.02	0.02	4.01	0.00	0.20
	<b>Итого</b>	<b>775.00</b>	<b>17.73</b>	<b>17.80</b>	<b>84.69</b>	<b>671.50</b>	<b>0.38</b>	<b>0.31</b>	<b>26.37</b>	<b>0.83</b>	<b>1.35</b>
	<b>День 7 (вторник)</b>										
	Овощи свежие (помидоры)	70.00	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	0.01	3.41	0.00	0.07
	Плов из мяса птицы	180.00	12.25	8.48	9.28	162.47	0.05	0.07	3.61	0.28	4.98
*	Напиток из сухофруктов	200.00	1.04	0.60	10.20	50.36	0.20	0.40	8.00	0.00	11.00
	Хлеб пшеничный	40.00	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.01	0.00	0.00	0.42
	Хлеб ржаной	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13
	Сок плодово - ягодный	150.00	0.75	0.00	15.21	63.86	0.02	0.02	3.01	0.00	0.15
	<b>Итого</b>	<b>665.00</b>	<b>18.89</b>	<b>9.80</b>	<b>66.53</b>	<b>429.88</b>	<b>0.44</b>	<b>0.59</b>	<b>18.21</b>	<b>0.28</b>	<b>16.75</b>
	<b>День 8 (среда)</b>										
	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80.00	0.56	0.08	1.52	9.02	0.03	0.01	3.91	0.00	0.08
278	Тефтели мясные под томатным соусом	110.00	4.27	4.77	5.59	82.37	0.02	0.03	0.39	0.18	0.00
302	Каша вязкая (гречневая)	150.00	7.80	3.60	39.00	219.60	0.18	0.10	0.00	0.35	0.44
342	Фруктовый чай	200.00	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	0.04	3.40	0.00	0.40
	Хлеб ржаной	25.00	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.09	0.18	0.00	0.13
	Хлеб пшеничный	40.00	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.01	0.00	0.00	0.42
	Кондитерское изделие безкремовое	25.00	1.88	4.50	16.75	115.00	0.03	0.00	0.00	0.20	0.00
	<b>Итого</b>	<b>630.00</b>	<b>19.47</b>	<b>13.99</b>	<b>103.78</b>	<b>618.92</b>	<b>0.43</b>	<b>0.28</b>	<b>7.88</b>	<b>0.73</b>	<b>1.47</b>
	<b>День 9 (четверг)</b>										
222	Пудинг из творога (запечённый)	160.00	16.48	13.92	33.48	325.12	0.10	0.26	0.42	0.83	0.00
327	Молоко сгущенное	15.00	1.13	0.00	8.54	38.70	0.01	0.02	0.15	0.00	0.00
397	Какао с молоком	200.00	4.07	3.50	17.50	117.78	0.05	0.18	1.57	0.24	0.00
	Хлеб пшеничный	40.00	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.01	0.00	0.00	0.42
	Кисломолочный продукт	180.00	9.00	5.76	6.30	113.04	0.03	0.26	0.54	0.36	0.00
	<b>Итого</b>	<b>595.00</b>	<b>33.38</b>	<b>23.53</b>	<b>85.88</b>	<b>688.78</b>	<b>0.21</b>	<b>0.73</b>	<b>2.68</b>	<b>1.43</b>	<b>0.42</b>
	<b>День 10 (пятница)</b>										
	Овощи свежие (огурцы)	70.00	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	0.01	3.41	0.00	0.07









43.65	149.58	19.25	1.71	0	0
8.20	27.20	6.32	0.62	0.00	0.00
120.30	90.00	14.00	0.13	0.40	0.00
31.94	54.69	17.50	1.23	0.30	0.02
8.00	26.00	5.60	0.40	0.30	0.00
25.00	18.30	14.16	0.50	0.48	0.00
<b>248.92</b>	<b>386.65</b>	<b>86.57</b>	<b>4.93</b>	<b>1.60</b>	<b>0.02</b>
<b>Минеральные вещества, мг</b>					
<b>кальций</b>	<b>Фосфор</b>	<b>магний</b>	<b>Железо (мг)</b>	<b>Цинк (мг)</b>	<b>Йод (мг)</b>
<b>(мг)</b>	<b>(мг)</b>	<b>(мг)</b>			
1100.00	1650.00	250.00	12.00	10.00	0.10
<b>275.00</b>	<b>412.50</b>	<b>62.50</b>	<b>3.00</b>	<b>2.50</b>	<b>0.03</b>
<b>269.61</b>	<b>406.06</b>	<b>117.51</b>	<b>12.42</b>	<b>3.09</b>	<b>0.04</b>











