

им. Героя Советского Союза А.А. Артюха \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ № 2  
 Дацко И.Н.  
 18.11.2021 г.

## Меню завтраков для обучающихся 7-11 лет (сезон зима-весна)

### Пищевая ценность ЗАВТРАК

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	
<b>Комплекс 1</b>																
131	Горох овощной (консерв.)	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54
	Каша вязкая	130	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52
	Гуляш	80	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	288,04	0,30	95,44	245,24	20,05	2,78	0,45
22	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00
1	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21
2	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29
338	Плоды свежие	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18
	<b>Итого</b>	<b>635,00</b>	<b>32,64</b>	<b>39,13</b>	<b>122,80</b>	<b>973,92</b>	<b>0,39</b>	<b>0,59</b>	<b>12,24</b>	<b>294,74</b>	<b>1,37</b>	<b>157,59</b>	<b>432,04</b>	<b>153,90</b>	<b>10,59</b>	<b>2,19</b>
<b>Комплекс 2</b>																
52	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00
12	Тефтели мясные под томатным соусом	90	4,61	6,56	9,82	116,4	0,06	0,08	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06
42	Каша пшенная	150	6,84	9,19	49,20	306,87	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71	0,99
21	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00
1	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21
2	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29
	Кисломолочный продукт	150	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>20,36</b>	<b>24,89</b>	<b>109,50</b>	<b>743,06</b>	<b>0,42</b>	<b>0,63</b>	<b>5,97</b>	<b>66,03</b>	<b>2,45</b>	<b>340,76</b>	<b>893,88</b>	<b>262,20</b>	<b>7,45</b>	<b>3,35</b>
<b>Комплекс 3</b>																
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00
258	Мясо духовое (с картошкой и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	0,00
17	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,03	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07
1	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21

2	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29
31	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	0,34	1,40	40,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	0,08
						0,00										
	<b>Итого</b>	<b>633</b>	<b>24,87</b>	<b>25,42</b>	<b>77,71</b>	<b>639,11</b>	<b>0,26</b>	<b>0,52</b>	<b>19,30</b>	<b>80,00</b>	<b>1,21</b>	<b>343,37</b>	<b>481,59</b>	<b>110,99</b>	<b>5,81</b>	<b>0,64</b>
<b>Комплекс 4</b>																
25	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50	0,10
16	Плов из отварной птицы	180	17,9	19,52	30,6	385,68	0,1	0,14	1,7	0	0,3	18,9	266,8	52,3	3,53	3,5
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00
2	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29
1	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21
7	Кондитерское изделие (безкремовое)	20	2,23	2,52	24,02	127,66	0,05	0,02	0,00	13,33	0,00	6,58	24,99	9,27	0,48	0,00
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>28,31</b>	<b>26,12</b>	<b>109,36</b>	<b>801,76</b>	<b>0,28</b>	<b>0,37</b>	<b>5,39</b>	<b>37,73</b>	<b>1,19</b>	<b>211,25</b>	<b>490,65</b>	<b>111,86</b>	<b>5,98</b>	<b>5,09</b>

<b>Комплекс 5</b>																
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07
268	Шницель мясной рубленый	60	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	39,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35
4	Макаронные изделия отварные с овощами припуш	110 / 60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72
18	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12
1	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21
2	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29
38	Сок плодово - ягодный	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>17,99</b>	<b>18,19</b>	<b>88,54</b>	<b>589,83</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	<b>18,30</b>	<b>39,20</b>	<b>1,58</b>	<b>88,96</b>	<b>194,61</b>	<b>80,36</b>	<b>8,95</b>	<b>1,80</b>
<b>Комплекс 6</b>																
15	Сыр голландский (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05
41	Каша жидкая молочная	210,00	6,25	6,02	26,78	186,27	0,01	0,02	0,17	0,03	0,00	19,75	20,89	4,65	0,07	1,00
22	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00
10	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00
338	Плоды свежие	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>16,02</b>	<b>12,30</b>	<b>87,04</b>	<b>522,91</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>12,41</b>	<b>0,81</b>	<b>0,83</b>	<b>312,45</b>	<b>233,29</b>	<b>72,55</b>	<b>1,81</b>	<b>2,23</b>
<b>Комплекс 7</b>																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00
294	Котлеты рубленые из птицы	90	12,44	11,97	12,82	208,81	0,14	0,13	0,64	38,43	0,00	42,71	57,15	15,86	2,59	0,79
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	0,11	19,97	25,20	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00
2	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29
1	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21
31	Кисломолочный продукт	150	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>22,89</b>	<b>31,21</b>	<b>82,97</b>	<b>704,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,45</b>	<b>33,94</b>	<b>63,66</b>	<b>1,14</b>	<b>247,91</b>	<b>307,91</b>	<b>84,57</b>	<b>5,58</b>	<b>2,88</b>
<b>Комплекс 8</b>																
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00
Л 442	Говядина в кисло-сладком соусе	90	8,89	9,78	3,60	137,94	0,10	0,23	7,09	0,00	1,13	38,81	259,31	43,20	4,39	4,95
40	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01
1	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21
2	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29
38	Сок плодово - ягодный	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>26,30</b>	<b>19,01</b>	<b>116,95</b>	<b>744,12</b>	<b>0,31</b>	<b>0,52</b>	<b>14,43</b>	<b>31,10</b>	<b>2,48</b>	<b>236,70</b>	<b>504,09</b>	<b>143,20</b>	<b>13,64</b>	<b>7,02</b>































































