



Директор

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**комплексных завтраков**  
**для учащихся 1-4кл.**  
**сезон осенне-зимний**

№рец.	Наименование блюд	Выхо д,г	Белки, г	Жиры ,г	Угл., г	Ккал	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ №1:</b>														
284, 1994	Омлет натуральный с маслом сли	160/5	11.7	15.6	2.5	226	0.86	0.82	0.10	0.67	90.20	1092.00	16.20	2.80
630, 1994	Чай с молоком	150/50/15	1.6	1.8	17.4	89	0.00	0.01	0.30	0.10	66.81	8.60	4.50	0.10
	Яблоки свежие	200	0.8	0.8	23.2	94	0.00	0.06	20.00	0.04	32.00	22.00	18.00	4.40
	Хлеб "Полезный"/Хлеб с"Валетек	20/40	1.2	0.8	23.9	120	0.00	0.43	0.00	0.26	13.20	0.00	8.88	0.50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15.3</b>	<b>19.0</b>	<b>67.0</b>	<b>529.0</b>	<b>0.9</b>	<b>1.3</b>	<b>20.4</b>	<b>1.1</b>	<b>202.2</b>	<b>1122.6</b>	<b>47.6</b>	<b>7.8</b>
<b>ДЕНЬ №2:</b>														
11/4, 2011	Каша пшенная молочная, с маслом	200/10	6.6	13.2	31.3	272	0.10	0.15	0.45	0.12	99.93	225.10	68.45	1.07
628, 1994	Чай с сахаром	200/15	0.0	0.0	15.0	60	0.00	0.06	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.04
ТТК, №15	Пицца сырная	60	5.7	7.7	23.3	190	0.10	0.05	0.08	0.00	87.10	1.10	0.00	0.09
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.5	0.3	8.9	45	0.00	0.03	0.00	0.10	8.60	0.00	5.80	0.25
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12.8</b>	<b>21.2</b>	<b>78.5</b>	<b>567.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>196.1</b>	<b>226.2</b>	<b>74.3</b>	<b>1.5</b>
<b>ДЕНЬ №3:</b>														
330, 1994	Шницель рыбный натуральный с к	80/5	9.1	9.7	0.7	130	2.00	0.13	1.60	0.11	53.52	137.44	20.72	0.64
8/3, 2011г	Сложный гарнир: Капуста тушеная	80	1.9	1.3	7.3	50	0.00	0.03	17.81	0.03	49.75	81.32	17.00	0.67
471, 1994	Картофель отварной	100	1.8	2.9	13.3	87	0.00	0.08	7.17	0.10	14.50	71.80	24.70	0.70
591, 1994	Кисель из концентрата на плодови	200	0.1	0.0	19.8	90	0.10	0.01	21.20	0.02	10.50	15.60	18.20	0.03
	Хлеб ржано-пшен./Хлеб с"Валетек	20/20	0.8	0.5	15.3	77	0.00	0.29	0.00	0.17	9.45	0.00	6.39	0.35
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13.7</b>	<b>14.4</b>	<b>56.4</b>	<b>434.0</b>	<b>2.1</b>	<b>0.5</b>	<b>47.8</b>	<b>0.4</b>	<b>137.7</b>	<b>306.2</b>	<b>87.0</b>	<b>2.4</b>
<b>ДЕНЬ №4:</b>														
9/5, 2011г	Запеканка из творога со сгущ.моло	150/10	26.7	16.3	22.4	329	0.07	0.07	0.37	0.37	233.40	474.00	68.30	0.80
628, 1994	Чай с сахаром	200/15	0.0	0.0	15.0	60	0.00	0.06	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.04
	Хлеб ржано-пшен./Хлеб с"Валетек	20/20	0.8	0.5	15.3	77	0.00	0.29	0.00	0.17	9.45	0.00	6.39	0.35
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27.5</b>	<b>16.8</b>	<b>52.7</b>	<b>466.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.42</b>	<b>0.37</b>	<b>0.54</b>	<b>243.30</b>	<b>474.00</b>	<b>74.69</b>	<b>1.19</b>
<b>ДЕНЬ №5:</b>														
460, 1994	Котлеты рублен.из мяса цыпленка	80/5	10.3	14.7	12.1	211	0.12	0.12	0.50	0.12	15.50	371.00	9.90	0.60
43/3, 2011	Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.8	32.4	188	0.06	0.06	0.00	0.02	12.82	35.31	8.03	0.74
630, 1994	Чай с молоком	150/50/15	1.6	1.8	17.4	89	0.00	0.01	0.30	0.10	66.81	8.60	4.50	0.10
	Хлеб ржано-пшен./Хлеб с"Валетек	20/20	0.8	0.5	15.3	77	0.00	0.29	0.00	0.17	9.45	0.00	6.39	0.35
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18.0</b>	<b>20.8</b>	<b>77.2</b>	<b>565</b>	<b>0.18</b>	<b>0.48</b>	<b>0.80</b>	<b>0.41</b>	<b>104.58</b>	<b>414.91</b>	<b>28.82</b>	<b>1.79</b>

**ДЕНЬ №6:**

7/4,2011г	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6.0	5.8	42.4	248	0.44	0.06	0.56	0.21	112.69	206.33	82.91	0.56
15/10,2011г	Напиток из шиповника с витамином	200	0.2	0.1	16.7	65	0.10	0.01	89.00	0.02	4.09	31.10	21.60	0.21
79,2006г	Ватрушка со сметаной	65	5.0	5.7	29.4	189	0.10	0.10	3.20	0.00	28.30	26.60	12.00	0.30
	Хлеб ржано-пшен./Хлеб с"Валетекс	20/20	0.8	0.5	15.3	77	0.00	0.29	0.00	0.17	9.45	0.00	6.39	0.35
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12.0</b>	<b>12.1</b>	<b>103.8</b>	<b>579.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.5</b>	<b>92.8</b>	<b>0.4</b>	<b>154.5</b>	<b>264.0</b>	<b>122.9</b>	<b>1.4</b>

**ДЕНЬ №7:**

416,1994г	Котлеты из мяса говядины с маслом	80/5	9.7	10.0	5.8	165	0.10	0.10	1.00	0.10	8.81	100.10	11.90	0.20
8/3,2011г	Сложный гарнир: Капуста тушеная	80	1.9	1.3	7.3	50	0.00	0.03	17.81	0.03	49.75	81.32	17.00	0.67
471,1994г	Картофель отварной	100	1.8	2.9	13.3	87	0.00	0.08	7.17	0.10	14.50	71.80	24.70	0.70
591,1994г	Кисель из концентрата на плодовых	200	0.1	0.0	19.8	90	0.10	0.01	21.20	0.02	10.50	15.60	18.20	0.03
	Хлеб ржано-пшен./Хлеб с"Валетекс	20/40	1.2	0.8	23.9	120	0.00	0.43	0.00	0.26	13.20	0.00	8.88	0.50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14.7</b>	<b>15.0</b>	<b>70.1</b>	<b>512.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.7</b>	<b>47.2</b>	<b>0.5</b>	<b>96.8</b>	<b>268.8</b>	<b>80.7</b>	<b>2.1</b>

**ДЕНЬ №8:**

	Свежие огурцы порционно	60	0.5	0.1	2.1	8	0.00	0.02	6.00	0.02	13.80	25.20	8.40	0.36
ТТК,№4	Гуляш из куриного филе с соусом	60/30	8.1	8.2	1.6	122	0.01	0.16	0.17	0.16	4.10	117.00	25.50	0.14
464,1994г	Каша гречневая вязкая	150	4.5	5.5	19.7	148	0.10	0.06	11.90	0.05	62.10	200.81	112.90	3.80
ТТК,№9	Кофейный напиток "Бодрость"	200	3.0	3.9	19.4	89	0.02	0.04	7.00	0.04	144.00	116.20	4.40	1.00
	Хлеб ржано-пшен./Хлеб с"Валетекс	20/40	1.2	0.8	23.9	120	0.00	0.43	0.00	0.26	13.20	0.00	8.88	0.50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17.3</b>	<b>18.5</b>	<b>66.7</b>	<b>487</b>	<b>0.13</b>	<b>0.71</b>	<b>25.07</b>	<b>0.53</b>	<b>237.20</b>	<b>459.21</b>	<b>160.08</b>	<b>5.80</b>

**ДЕНЬ №9:**

ТТК,№3	Рыба запеченная со сметаной	80	8.3	6.7	0.3	135	1.68	0.12	0.48	0.12	63.12	145.04	16.58	0.46
45/3,2011г	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.7	3.4	37.1	197	0.09	0.04	0.00	0.02	8.61	192.78	35.25	0.55
628,1994г	Чай с сахаром	200/15	0.0	0.0	15.0	60	0.00	0.06	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.04
	Хлеб ржано-пшен./Хлеб с"Валетекс	20/40	1.2	0.8	23.9	120	0.00	0.43	0.00	0.26	13.20	0.00	8.88	0.50
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13.2</b>	<b>10.9</b>	<b>76.3</b>	<b>512.0</b>	<b>1.8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>	<b>85.4</b>	<b>337.8</b>	<b>60.7</b>	<b>1.6</b>

**ДЕНЬ №10:**

36/8,2011г	Свежие огурцы порционно	60	0.5	0.1	2.1	8	0.00	0.02	6.00	0.02	13.80	25.20	8.40	0.36
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	14.1	10.7	27.7	213	0.10	0.17	14.10	0.17	27.50	199.00	38.30	2.80
14/10,2011г	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.10	0.03	0.52	0.13	111.76	84.30	41.10	1.10
	Хлеб ржано-пшен./Хлеб с"Валетекс	20/20	0.8	0.5	15.3	77	0.00	0.29	0.00	0.17	9.45	0.00	6.39	0.35
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19.3</b>	<b>14.8</b>	<b>68.0</b>	<b>433.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>20.6</b>	<b>0.5</b>	<b>162.5</b>	<b>308.5</b>	<b>94.2</b>	<b>4.6</b>

**ДЕНЬ №11:**

5/9,2011г	Биточки из мяса цыпленка с маслом	80/5	12.6	11.8	12.5	215	0.08	0.06	0.32	0.16	34.80	337.36	10.56	1.20
3/3,2011г	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	0.01	0.12	10.74	0.16	37.12	107.78	37.40	1.09
628,1994г	Чай с сахаром	200/15	0.0	0.0	15.0	60	0.00	0.06	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.04
	Хлеб ржано-пшен./Хлеб с"Валетекс	20/20	0.8	0.5	15.3	77	0.00	0.29	0.00	0.17	9.45	0.00	6.39	0.35
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16.5</b>	<b>16.5</b>	<b>63.4</b>	<b>487.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5</b>	<b>11.1</b>	<b>0.5</b>	<b>81.8</b>	<b>445.1</b>	<b>54.3</b>	<b>2.7</b>

<b>ДЕНЬ №12:</b>														
7/4,2011г	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6.0	5.8	42.4	248	0.44	0.06	0.56	0.21	112.69	206.33	82.91	0.56
15/10,201	Напиток из шиповника с витамином	200	0.2	0.1	16.7	65	0.10	0.01	89.00	0.02	4.09	31.10	21.60	0.21
687,1994г	Пирожок печёный со св.капустой(с	75	4.3	5.4	27.8	181	0.10	0.05	0.00	0.00	0.30	11.00	0.00	0.00
	Хлеб ржано-пшен./Хлеб с"Валетекс	20/20	0.8	0.5	15.3	77	0.00	0.29	0.00	0.17	9.45	0.00	6.39	0.35
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11.3</b>	<b>11.8</b>	<b>102.2</b>	<b>571</b>	0.64	0.41	89.56	0.40	126.53	248.43	110.90	1.12
<b>ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ:</b>			<b>191.6</b>	<b>191.7</b>	<b>882.3</b>	<b>6142.8</b>	<b>7.1</b>	<b>7.0</b>	<b>356.6</b>	<b>5.9</b>	<b>1828.6</b>	<b>4875.8</b>	<b>996.1</b>	<b>33.9</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12 дней СООТНОШЕНИЕ:</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									
<b>Норма для завтрака(20-25% от суточной нормы):</b>														
			15,4- 19,25	15,8- 19,75	67,0- 83,75	470-587,5	0.18	0.30	15.00	0.35	275.00	412.50	62.50	2.80
	<b>Фактически на 1учащегося в день:</b>		15.96	15.98	73.53	511.90	0.20	0.31	15.10	0.36	272.00	412.00	62.30	2.90