

Примерное меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов (Зима- Весна)		Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
<b>Комплекс 1</b>																	
131	Горох (консервированный)	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,02	0,00	0,00	1,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00
212	Омлет с сосисками	200	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,47	0,21	0,40	0,30	95,44	245,24	10,05	1,78	1,45	0,00
	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	0,00
	Хлеб пшеничный	45	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	0,01
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	1,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
338	Фрукты или ягоды свежие	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	30,40	0,72	0,18	0,00
	<b>Итого</b>	<b>665,00</b>	<b>23,79</b>	<b>33,98</b>	<b>73,00</b>	<b>692,97</b>	<b>0,32</b>	<b>0,55</b>	<b>12,24</b>	<b>0,40</b>	<b>3,15</b>	<b>147,79</b>	<b>381,74</b>	<b>73,10</b>	<b>4,92</b>	<b>2,67</b>	<b>0,01</b>
<b>Комплекс 2</b>																	
52	Икра свекольная	100	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	0,00
Л*500	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,08	0,03	0,05	1,68	119,20	180,45	27,48	0,44	1,06	0,00
	Каша пшеничная	180	6,84	9,19	49,20	306,87	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	40,00	1,71	0,99	0,00
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,06	1,33	0,10	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	1,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	30	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	0,00
	Кисломолочный продукт ( 2,5 % жирности)	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	0,09
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>23,79</b>	<b>27,40</b>	<b>109,18</b>	<b>778,45</b>	<b>0,42</b>	<b>0,53</b>	<b>5,97</b>	<b>0,18</b>	<b>3,45</b>	<b>440,76</b>	<b>993,88</b>	<b>122,20</b>	<b>4,45</b>	<b>3,35</b>	<b>0,10</b>
<b>Комплекс 3</b>																	
47	Салат из квашенной капусты	100	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	0,00
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	0,14	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	22,09	1,60	1,00	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	45	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	1,26	4,60	17,40	6,60	0,22	1,21	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	1,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Кисломолочный продукт ( 2,5 % жирности)	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	0,24	1,40	0,04	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	0,08	0,01
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>25,08</b>	<b>25,42</b>	<b>90,71</b>	<b>691,95</b>	<b>0,25</b>	<b>0,42</b>	<b>21,08</b>	<b>0,04</b>	<b>2,69</b>	<b>336,39</b>	<b>476,29</b>	<b>79,85</b>	<b>3,39</b>	<b>2,59</b>	<b>0,02</b>
<b>Комплекс 4</b>																	
	Икра кабачковая	80	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	0,00
234	Котлеты рыбные	100	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,07	0,51	0,20	1,24	39,47	89,34	14,57	0,71	1,31	0,00
312	Картофельное пюре	180	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	18,03	1,02	0,44	0,00
	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	0,00
	Хлеб пшеничный	45	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	1,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб ржаной	35	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	0,01
	Кондитерское изделие	37	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>677,00</b>	<b>15,85</b>	<b>12,84</b>	<b>100,43</b>	<b>580,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,31</b>	<b>20,98</b>	<b>0,20</b>	<b>3,13</b>	<b>126,41</b>	<b>272,65</b>	<b>69,90</b>	<b>3,87</b>	<b>2,34</b>	<b>0,01</b>

<b>Комплекс 5</b>																	
70	Овощи 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	0,00
268	Шницель мясной рубленый	100 / 5	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	0,30	1,14	20,27	49,10	11,21	0,58	1,35	0,01
202 / 136	Макаронные изделия отварные с соусом красн	180 / 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	0,06	1,72	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	1,80	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	35	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	1,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб пшеничный	40	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	0,00
	Сок натуральный	250	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>18,19</b>	<b>17,79</b>	<b>95,91</b>	<b>616,50</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>29,69</b>	<b>0,30</b>	<b>3,68</b>	<b>102,44</b>	<b>207,99</b>	<b>67,74</b>	<b>4,54</b>	<b>3,64</b>	<b>0,02</b>
<b>Комплекс 6</b>																	
15	Сыр полутвердый (порционно)	25	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,07	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
181	Каша жидкая молочная (с маслом сливочным	250 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	0,05	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	1,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	1,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
338	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	0,00	5,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	1,30	0,15	0,00
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>17,68</b>	<b>20,52</b>	<b>85,76</b>	<b>598,46</b>	<b>0,25</b>	<b>0,46</b>	<b>7,97</b>	<b>0,14</b>	<b>1,89</b>	<b>578,31</b>	<b>455,20</b>	<b>81,06</b>	<b>2,99</b>	<b>3,02</b>	<b>0,00</b>
<b>Комплекс 7</b>																	
45	Салат из белокачанной капусты	100	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	0,00
294	Котлеты рубленые из птицы	100	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	0,04	0,00	37,96	50,80	4,10	1,30	0,70	0,00
142 / 330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,26	12,59	22,66	216,97	0,16	0,11	9,57	0,20	0,00	32,56	89,06	11,46	1,20	1,80	0,00
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	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	1,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	45	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	0,01
	Кисломолочный продукт ( 2,5 % жирности)	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	0,09
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>21,50</b>	<b>29,88</b>	<b>81,55</b>	<b>681,13</b>	<b>0,38</b>	<b>0,43</b>	<b>23,47</b>	<b>0,27</b>	<b>2,14</b>	<b>243,17</b>	<b>301,56</b>	<b>52,81</b>	<b>4,29</b>	<b>3,80</b>	<b>0,10</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	0,00
Л 442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	8,40	0,90	4,40	0,00
	Каша гречневая	180	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,04	0,00	0,06	1,22	9,80	50,30	20,80	0,80	0,52	0,01
382	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,20	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	30	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	0,01
	Хлеб ржаной	40	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	0,00
	Сок натуральный	250	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	0,00	9,40	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>25,82</b>	<b>17,93</b>	<b>109,12</b>	<b>741,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,38</b>	<b>19,04</b>	<b>0,26</b>	<b>3,66</b>	<b>253,07</b>	<b>497,26</b>	<b>82,39</b>	<b>4,18</b>	<b>6,43</b>	<b>0,02</b>
<b>Комплекс 9</b>																	

133	Кукуруза (консервированная)	60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00							
Л 386	Рыба, запечённая под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,10	0,09	0,83	0,03	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78	1,29	0,00							
125	Картофель в молоке	180	2,87	5,62	19,87	141,55	0,16	0,10	10,48	0,20	0,00	19,40	79,22	18,85	1,16	0,41	0,00							
	Фруктовый чай	200	9,40	0,80	78,80	360,00	0,18	0,20	1,14	0,02	0,40	232,80	29,60	15,10	1,40	0,06	0,01							
	Хлеб ржаной	70	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	0,00							
*414	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,04	0,00	0,00	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00							
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>33,21</b>	<b>23,92</b>	<b>134,28</b>	<b>965,27</b>	<b>0,57</b>	<b>0,55</b>	<b>15,20</b>	<b>0,26</b>	<b>3,07</b>	<b>318,85</b>	<b>350,18</b>	<b>70,69</b>	<b>5,13</b>	<b>2,35</b>	<b>0,01</b>							
<b>Комплекс 10</b>																								
61	Салат из моркови с яблоками	100	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	0,08	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	14,30	0,99	0,28	0,00							
222	Пудинг из творога (запечённый)	200	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,26	0,42	0,08	0,00	170,72	224,08	19,82	0,18	1,96	0,00							
	Сгущеное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,07	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08	1,01	0,00							
*	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,03	0,62	0,04	1,52	129,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00							
	Хлеб пшеничный	50	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	0,01							
338	Фрукты	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	0,00	10,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	0,13	0,00							
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>21,97</b>	<b>18,89</b>	<b>110,14</b>	<b>698,47</b>	<b>0,29</b>	<b>0,44</b>	<b>14,40</b>	<b>0,12</b>	<b>2,03</b>	<b>375,14</b>	<b>349,83</b>	<b>73,27</b>	<b>4,83</b>	<b>3,65</b>	<b>0,01</b>							
	<b>Норма по СанПиН</b>																							
			<b>Пищевые вещества</b>				<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины</b>					<b>Минеральные вещества</b>											
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Кальций (мг)</b>	<b>Фосфор (мг)</b>	<b>Магний (мг)</b>	<b>Железо (мг)</b>	<b>Цинк (мг)</b>	<b>Йод (мг)</b>							
	Итого за день по СанПиН		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00	14,00	0,12							
	<b>завтрак 25 %</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>678,25</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>17,50</b>	<b>0,23</b>	<b>3,00</b>	<b>300,00</b>	<b>450,00</b>	<b>75,00</b>	<b>4,25</b>	<b>3,50</b>	<b>0,03</b>							
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>22,69</b>	<b>22,86</b>	<b>99,01</b>	<b>704,50</b>	<b>0,33</b>	<b>0,42</b>	<b>17,00</b>	<b>0,22</b>	<b>2,89</b>	<b>292,23</b>	<b>428,66</b>	<b>77,30</b>	<b>4,26</b>	<b>3,38</b>	<b>0,03</b>							
	<b>Отклонение (+/- 5 %)</b>		<b>0,83</b>	<b>-0,62</b>	<b>3,40</b>	<b>3,87</b>	<b>-4,94</b>	<b>4,27</b>	<b>-2,83</b>	<b>-3,73</b>	<b>-3,71</b>	<b>-2,59</b>	<b>-4,74</b>	<b>3,07</b>	<b>0,20</b>	<b>-3,38</b>	<b>0,66</b>							

