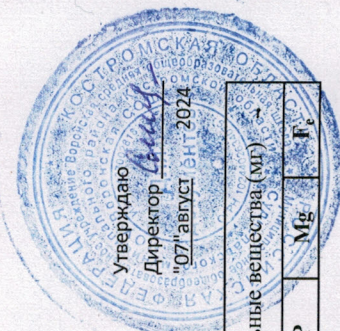




ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
на 2024-2025 уч. год
сезон осень-зима

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК, день 1														
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48	
173	Каша пшеничная с молоком/масло сливочное	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94	
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2	
ПТ	Сок	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:	500	21,31	22,00	107,60	697,14	0,23	2,40	122,30	452,47	405,62	86,62	3,95	

ЗАВТРАК, день 2													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
227	Рыба припущенная	80	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
406	Пирожок с фаршем из свежей капусты	75	3,04	1,42	18,2	98	0,05	0,45	2,5	12,67	31,37	12,53	0,59
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,33	16,95	8,52	94,12	0,02	24,43	0	143	28,32	16	0,52
	Итого:	629	27,77	34,62	69,49	721,72	0,47	25,61	63,00	317,21	479,20	206,98	6,65

ЗАВТРАК, день 3													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
224	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком	150	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Йогурт питьевой	200	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	Итого:	600	23,43	20,17	90,80	649,00	0,16	2,09	80,12	382,60	381,93	68,93	3,77

ЗАВТРАК, день 4													
24	салат из свежих помидор и огурцов	100/5	0,92	6	2,78	69	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
99	Шницель (котлета)	80	18	17,65	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140	26,67	1,87
312	Картофельное пюре	150	3,20	2,40	19,60	112,50	1,02	3,30	34,00	39,20	68,40	27,30	0,76
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Банан	200	5,8	6,4	5,8	118	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,21
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:	765	30,81	32,75	61,34	641,91	1,25	6,90	78,67	347,16	506,40	113,34	6,07

ЗАВТРАК , день 5

3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,00	28,00	3,06	320,00	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
279	Ёжики мясные	80	6,25	8,39	6,42	119,25	0,032	1,44	0,032	10,62	76,87	12,56	0,55
ПТ	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	0	0,06
71	Свежий огурец (порц.)	50	0,24	0,06	0,75	4,23	0,01	3	0	6,9	12,6	4,2	0,18
	Итого:	505	27,65	44,24	45,06	673,48	0,09	4,85	429,53	270,00	459,97	47,18	4,37

ЗАВТРАК , день 6

2	Бутерброд с джемом	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	200/10	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	кефир 3,2 жирности	200	5,8	6,4	5,8	118	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,21
	Итого:	650	18,74	23,46	69,83	580,40	0,49	4,54	166,10	607,63	437,41	91,96	3,99

ЗАВТРАК, день 7

1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
255	печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222,00	0,24	10,14	126,38	39,88	287,18	20,96	6,00
312	картофельное пюре	150	3,2	2,4	19,6	112,5	1,02	3,3	34	39,2	68,4	27,3	0,76
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
ПТ	Сок	200	4,8	6,92	13,45	135	0,07	0	3,75	134,68	52,23	12,09	0,75
71	Помидор свежий (порц.)	50	0,24	0,06	0,75	4,23	0,01	3	0	6,9	12,6	4,2	0,18
	Итого:	760	29,71	33,03	68,86	710,33	1,41	16,74	224,13	352,66	532,91	82,75	8,17

ЗАВТРАК , день 8

223	Запеканка творожная со стущ. молоком	150/10	20,5	15,2	39	378	0,08	0,66	90,1	272	300,5	38	0,9
62	салат из свежей моркови с сахаром	80	0,69	4,18	6,3	65,62	0,04	5,56	0	16,95	27,18	19,2	1,06
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	9,02	0,8	0	5,84	46	33	0,96
448	Кондитерское изделие кекс Здоровье	25	1,35	5,29	14,27	110	0,02	0,03	11	9,6	5,6	18,9	0,66
ПТ	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:	505	26,06	25,27	121,32	820,14	9,19	7,05	101,10	311,29	405,38	119,00	3,91

ЗАВТРАК , день 9

309	Макаронны отв. с масл.	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,21
227	Рыба припущенная	80	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Снежок	200	5	3,2	12,50	45	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
338	Груша	180	0,39	0,3	10,30	44	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4

	Итого:	840	22,90	14,28	73,48	460,04	0,19	2,51	0,56	322,66	442,56	95,60	3,18
--	--------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	------	--------	--------	-------	------

ЗАВТРАК, день 10													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
143	Овоши в молочном соусе	150	3,93	2,85	13,20	90,90	0,05	12,00	0,50	50,00	97,00	40,00	1,20
317	Кура	80	3,93	2,85	13,20	90,90	0,07	12,10	14,30	63,10	77,10	30,20	0,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,92	22,02	111,00	0,04	0,04	9,00	7,80	21,40	8,70	0,54
338	Яблоко	180	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого:	755	15,61	16,51	82,98	517,40	0,22	36,27	63,80	160,63	252,20	104,37	7,17