20-дневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

Сезон: весенний
ДЕНЬ № 1

*	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	57	Каша овсяная молочная с ягодным соусом и маслом	200/20/5	9,15	14,85	50,01	366,18	0,24	0	0,02	0,99	52,42	193,77	63,6	2,18
	189	Горячий сэндвич с сыром (бутербродная булочка, сыр)	75	9,22	8,1	22,5	199,8	0,12	0,3	0,01	0,49	17,76	63,4	61,6	31,97
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	158	Чай травяной	200	0,4	0,2	11,2	47	0	0,6	0	0	10,76	8,8	4,72	0,8
		Итого за прием пищи:	**520**	**19,91**	**23,37**	**91,15**	**649,24**	**0,38**	**0,98**	**0,03**	**1,54**	**87,74**	**289,97**	**138,12**	**35,41**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**27,6**								

ДЕНЬ № 2

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	181	Мясо тушеное в сметане	90	21,24	7,47	2,7	162,9	0,027	0,288	0,3204	2,394	28,836	153,387	20,43	2,034
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,87	139,99	4,68
	1	Сыр порциями	15	3,66	3,54	0	46,5	0	0,24	0	0	150	81,6	7,05	0,09
	119	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,14	8,84	48	0,02	0	0	0,03	7,4	43,6	13	0,56
	120	Хлеб ржаной	25	1,42	27,5	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
	115	Какао с молоком	200	6,4	5,2	21	156,6	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
		Итого за прием пищи:	**500**	**41,34**	**48,95**	**75,74**	**669,62**	**0,317**	**1,928**	**0,3404**	**4,234**	**337,026**	**633,657**	**212,36**	**8,674**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**28,5**								

ДЕНЬ № 3

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15	15,6	30	348,75	0,06	2,1	0,04	1,23	124,5	201,13	23,88	0,58
	25	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
	121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
		Итого за прием пищи:	**550**	**25,25**	**17,08**	**75,47**	**561,17**	**0,15**	**12,28**	**0,05**	**1,8**	**182,94**	**282,53**	**64,7**	**5,74**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**23,88**								

ДЕНЬ № 4

	№			Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
	66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,52	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79
	2	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,2	0,13	65,43	0	0	0,03	0	2,4	2	0,3	0
	24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
	121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	0,01	0,18	0	0,18	78,32	55,38	18,46	0,38
		Итого за прием пищи:	**560**	**25,78**	**29,38**	**65,95**	**631,15**	**0,15**	**20,28**	**0,4**	**1,53**	**231,37**	**372,83**	**69,17**	**7,38**
		Доля суточной потребности в энергии, %					**26,9**								