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
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
<i>ЗАВТРАК , день 1</i>													
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
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
			25,79	20,47	105,29	719,14	0,19	2,09	80,12	389,50	408,03	78,83	4,10

<i>ЗАВТРАК , день 2</i>													
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
174	Каша ячневая 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	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,31	22,00	107,60	697,14	0,23	2,40	122,30	452,47	405,62	86,62	3,95

<i>ЗАВТРАК , день 3</i>													
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
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
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	50	3,04	1,42	18,2	98	0,05	0,45	2,5	12,67	31,37	12,53	0,59
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:		27,89	38,61	73,73	873,74	0,56	0,75	91,50	192,39	475,82	194,38	7,16

<i>ЗАВТРАК , день 4</i>													
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	20,50	15,20	39,00	378,00	0,08	0,66	90,10	272,00	300,50	38,00	0,90
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
ПТ	Кефир 3,2 жирности	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:		34,49	30,16	83,98	762,74	0,23	3,99	130,10	545,43	598,50	97,37	4,34

<i>ЗАВТРАК , день 5</i>													
--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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
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	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
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:		25,75	38,35	54,93	646,14	0,10	0,68	442,50	280,70	436,13	55,05	6,24

ЗАВТРАК , день 6

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
208	Лапшевник с творогом	155	13,33	12,96	30,2	291	0,07	0,26	70,4	102,4	158,2	19,91	0,95
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
420	Сосиска, запеченная в тесте	50	4,8	6,92	13,45	135	0,07	0	3,75	134,68	52,23	12,09	0,75
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:		26,05	30,35	88,98	732,74	0,24	0,56	134,15	375,98	349,03	60,10	2,51

ЗАВТРАК, день 7

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 геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
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
	Итого:		21,92	16,59	94,68	558,14	0,34	4,27	86,56	659,54	729,80	154,90	5,05

ЗАВТРАК , день 8

6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
222	Пудинг из творога с джемом	180/20	25,12	17,28	50,5	458	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
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	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		34,66	31,13	103,55	833,14	0,25	1,14	119,00	277,30	455,73	90,73	5,59

ЗАВТРАК , день 9

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
175	Каша из пшени 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
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:		21,10	23,76	84,32	650,54	0,52	4,54	166,10	614,53	463,51	101,86	4,32

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
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
317	Овощи в молочном соусе	150	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
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:		21,67	36,18	74,83	687,64	0,30	14,27	92,30	127,53	272,30	83,27	5,30