

Согласовано

Руководитель Образовательного учреждения

Утверждаю

Директор МУП ОН "Солнечногорск"

О.Д. Школьник

Возрастная группа : с 7 лет

Меню завтраки 1-4 классы

№ п/п	Наименование	Высок	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ПК (Вариант 1)	Сборника	Сборник
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг			
День 1 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Изделия макаронные отварные	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,1	0,0	14,4	0,9	23,0	52,0	9,7	1,0	0,0	1,3	130401	340	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
4	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			19,2	23,3	69,5	564,6	2,6	0,7	55,4	1,5	208,1	315,6	55,6	4,0	0,3	21,7			
День 2 (Вторник)																			
Завтрак																			
1	Каша пшенная с курагой	180	5,9	11,0	29,8	242,0	0,1	0,9	40,2	0,7	132,0	150,3	41,4	1,1	0,2	9,8	120201-1	198	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106	399	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Ветчина (порциями)	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0	0,7	100101	10	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого:			15,4	17,8	69,5	500,2	0,2	35,6	53,1	1,5	283,5	303,7	89,1	2,9	0,3	18,2			

День 3 (среда)																			
Завтрак																			
1	Запеканка из творога	150	26,9	17,1	29,5	379,9	0,2	0,7	84,0	0,6	297,5	808,9	34,7	0,9	0,4	2,0	120305	239	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Соус абрикосовый	15	0,1	0,0	10,1	41,1	0,0	0,1	0,0	0,1	3,9	3,3	2,4	0,1	0,0	0,0	140206	335	Для обучающихся во всех обр уч Могилыный 2011, ТТК
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	0,0	0,0	160105	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		30,1	26,6	70,2	640,5	0,3	0,8	114,0	1,5	315,7	853,5	42,2	1,5	0,4	2,9			
День 4 (четверг)																			
Завтрак																			
1	Каша "Дружба"	180	7,0	7,1	41,3	256,7	0,1	0,6	25,7	0,2	129,9	173,9	42,7	0,9	0,1	10,5	120211	192	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		16,2	22,8	81,4	595,8	2,6	1,3	96,7	1,0	303,8	378,2	81,4	3,3	0,3	28,4			

День 5 (пятница)

Завтрак																			
1	Омлет	150	15,7	16,9	2,9	226,0	0,1	0,3	15,9	0,7	118,1	257,8	19,9	2,9	0,6	26,8	120301	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	394	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1	6,0	0,0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4	0,0	3,0	130206	22	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		25,9	22,0	75,7	604,5	0,3	28,8	28,8	2,1	343,4	477,9	156,5	5,8	0,8	37,6			
	Итого за 5 дней		21,4	22,5	73,3	581,1	1,2	13,4	69,6	1,5	290,9	465,8	85,0	3,5	0,4	21,8			
День 6 (понедельник)																			
Завтрак																			
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1	3,4	120501	294	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Каша гречневая	150	8,4	7,1	38,1	250,4	0,1	0	0	0,4	8,1	7,5	113,2	2,5	0,1	10,0	120501	302	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (поршиями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,9	140113	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1	3,6	160108	378	Для школ, Перевалова 2013
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
	Итого:		16,1	21,6	75,2	559,1	0,3	1,4	145,6	1,6	360,4	658,7	38,0	1,7	0,4	89,5			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

День 7 (вторник)

Завтрак																			
1	Каша овсяная	180	4,9	5,1	24,0	161,8	0,1	0,4	15,8	0,4	97,3	139,7	39,9	0,9	0,1	7,7	120209	196	
2	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3	0,0	3	ПП	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1	17,0	160103	418	ПП
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016, ТТК
	Итого:		29,7	18,7	67,0	559,2	2,6	1,5	80,8	1,3	412,0	508,2	98,1	3,6	0,5	24,7			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
День 8 (среда)																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0,0	0,5	24,3	0,2	114,7	142,9	32,7	0,5	0,1	9,0	120203	202	
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3	18,0	230105	463	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		16,8	16,8	70,8	501,3	0,1	1,8	80,3	0,9	388,1	412,5	69,4	1,3	0,4	27,0			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

День 9 (четверг)

Завтрак																			
1	Омлет с колбасными изделиями	150	18,6	19,6	3,2	263,4	0,1	0,2	14,7	0,6	103,7	222,2	24,9	3,1	0,5	24,7	120303	229	
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0	0,0	160106	377	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	0,0	1,8	100519	37	Для обучающихся во всех обр уч Могильный 2011, ТТК
4	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1	0,0	210103	394	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		23,9	21,3	73,2	580,7	0,2	29,8	14,7	1,9	145,2	332,5	128,8	5,1	0,6	26,5			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
День 10 (пятница)																			
Завтрак																			
1	Сырники из творога	150	26,5	14,7	42,3	407,8	0,1	0,8	46,8	0,6	183,7	171,1	32,3	1,1	0,2	12,6	120205	195	
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1	0,0	100102	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1	7,7	160101	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого:		18,2	22,4	73,0	566,5	0,2	1,4	111,7	1,4	346,5	417,2	73,5	2,7	0,4	20,4			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за 5 дней		21,0	20,1	71,8	553,4	0,7	7,2	86,6	1,4	330,4	465,8	81,5	2,9	0,5	37,6			
	Итого за 10 дней		21,2	21,3	72,6	567,2	0,9	10,3	78,1	1,5	310,7	465,8	83,3	3,2	0,5	29,7			