

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов и 1- 4 классов ОВЗ (с1 сентября 2022)

Наименование блюда	Выход		Химический состав блюда			Э/ц,ккал.
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	
День 1						
Каша манная	200/5		9,47	10,97	40,21	296,22
Крупа манная	44	44	4,53	0,44	29,66	144,32
Молоко	164	164	4,92	6,56	6,56	98,40
Сахарный песок	4	4	0	0	3,96	16,40
Соль йодированная	2	2	0	0	0	0,00
Масло сливочное	5	5	0,02	3,97	0,03	37,10
Хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02	79,80
Масло порциями	10		0,75	0,29	5,09	26,40
Масло сливочное	10	10	0,75	0,29	5,09	26,40
Сыр порциями	15		0,16	4,16	4,16	56,80
Сыр	16	15	0,16	4,16	4,16	56,80
Чай с сахаром	200		0,1	0,03	10	42,31
Чай черный	0,4	0,4	0,1	0,03	0	0,61
Вода питьевая	58,3	58,3	0	0	0	0
Вода питьевая	131,7	131,7	0	0	0	0
Сахарный песок	10	10	0	0	10	41,7
Фрукты свежие	100		0,3	0,3	7,7	37
Фрукты	112	112	0,3	0,3	7,7	37
День 2						
Котлеты рубл.из птицы	90		17,3	21,33	13,7	311,12
Птица потрошенная	111,6	66,6	14,88	13,05	0	176,7
Батон	16	16	1,01	0,4	6,9	35,64
Молоко свежее	23,4	23,4	0,65	0,74	0,91	10,34
Соль йодированная	2	2	0	0	0	0
Сухари паниров	9	9	0,75	0,14	5,9	26
Масло растительное	5,4	5,4	0	4,5	0	40
Пюре картофельное	150		3,2	5,3	21,4	145,7
Картофель	214	128,25	2,6	0,5	21	103
Молоко свежее	22,5	22,5	0,75	0,9	1,05	11,92
Соль йодирован.	1,5	1,5	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,13	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30	1,41	0,21	14,94	67,20
Винегрет овощной	60		0,95	6,11	6,03	82,06
Картофель	30	18	0,36	0,07	2,94	14,44
Свекла	20	15	0,24	0,012	1,46	6,72
Морковь	10	7	0,11	0,007	0,58	2,72
Огурцы соленые	14	9	0,12	0,02	0,25	1,56
Лук репчатый	14	9	0,12	0	0,8	3,62
Соль йодированная	1	1	0	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	6	0	53
Кофейный напиток	200		1,98	2,28	25,3	134,04
Кофейный напиток	8	8	0,48	0,28	3,48	22,04
Вода питьевая	172	172	1,5	2	2	30,00

Сахарный песок	20	20	0	0	0	0,00
Молоко свежее	50	50	0	0	19,8	82
День 3						
Котлеты или биточки особые	90		16,01	17,65	13,8	275,62
Мясо говядина	91	67	14,13	12,16	0	165,68
Хлеб пшеничный	17	17	1,08	0,34	7,5	37,24
Вода питьевая	20	20	0	0	0	0
Сухари паниров	10	10	0,8	0,15	6,3	27,7
Соль йодированная	1	1	0	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	5	0	45
Каша гречневая рассыпч.	150/5		8,72	6,41	43,64	268,56
Крупа гречневая	69	69	8,7	2,28	43,6	231,16
Вода питьевая	115	115	0	0	0	0
Соль йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,13	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02	79,80
Соус томатный	50		0,4	3,034	4,14	44,51
Вода питьевая	45	45	0	0	0	0
Масло растительное	2	2	0	2	0	18
Мука пшеничная	2	2	0,055	0,033	2	6,83
Морковь	4	3	0,041	0,001	0,23	1,08
Лук репчатый	1,2	1	0,02	0	0,008	0,4
Томатная паста	5	5	0,25	0	0,9	5
Масло растительное	1	1	0	1	0	9
Соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Сахарный песок	1	1	0	0	1	4,2
Салат из моркови с яблоками	60		0,65	0,11	5,2	24,24
Морковь свежая	56,3	45				
Яблоки	17,04	15				
Сахарный песок	0,6	0,6				
Масло растительное	5	5				
Компот из свежих плодов	200		0,2		35,8	142
Груша или	44,4	40				
Яблоки	45,4	40				
Сахарный песок	24	24				
Вода питьевая	162	162				
Кислота лимонная	0,2	0,2				
Кулинарное изделие	15		1,05	3	4,08	49,5
Кулинарное изделие	15	15	1,05	3	4,08	49,5
День 4						
Макар.отв. с тер. сыром	150/18/12		8,55	13,8	37,72	327,14
Макаронные изделия	53	53	5	0,44	37,1	186
Сыр	18	18	3,5	3,83	0,55	52,1
Соль йодиров	1	1	0	0	0	0
Масло сливочное	12	12	0,05	9,53	0,07	89,04
Кура отварная	100		24,7	19,1	11,5	319
Кура потрошенная	132	129				
Лук репчатый	5	4,5				
Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02	79,80

Салат из свеклы		60	0,86	3,65	5,02	56,34
Свекла свежая	73	57				
Масло растительное	3,6	3,6				
Масло порциями		10	0,75	0,29	5,09	26,40
Масло сливочное	10	10	0,75	0,29	5,09	26,40
Кисель из концентрата плодого		200	1,36	0	29,02	121,52
Концентрат киселя	24	24				
Сахарный песок	10	10				
Вода питьевая	190	190				
День 5						
Рыба в омлете		100	23,6	12,75	4,13	226,25
Пикша	107	81	5	0,44	37,1	186
Мука пшеничная	4	4	3,5	3,83	0,55	52,1
Яйцо	25	25	0	0	0	0
Молоко свежее	10	10				
Масло сливочное	4	4	0,05	9,53	0,07	89,04
Сыр порциями		15	0,16	4,16	4,16	56,80
Сыр	16	15	0,16	4,16	4,16	56,80
Батон нарезной		30	0,22	0,75	15	76,50
Батон нарезной	30	30	0,22	0,75	15	76,50
Салат из свежей капусты		60	0,85	3,05	5,41	52,4
Капуста свежая	59,4	47,4				
Морковь	8	6				
Лимонная кислота	0,2	0,2				
Сахарный песок	3	3				
Масло растительное	3	3				
Чай с сахаром		200	0,1	0,03	10	42,31
Чай черный	0,4	0,4	0,1	0,03	0	0,61
Вода питьевая	58,3	58,3	0	0	0	0
Вода питьевая	131,7	131,7	0	0	0	0
Сахарный песок	10	10	0	0	10	41,7
Фрукты свежие		100	0,3	0,3	7,7	37
Фрукты	112	112	0,3	0,3	7,7	37
День 6						
Каша пшеничная жидкая		200/5	7,56	8,99	37,17	247,41
Крупа пшеничная	40	40	4,48	0,8	30,08	136,8
Молоко свежее	101	101	3,03	4,04	4,04	60,6
Вода питьевая	66	66	0	0	0	0
Соль йодирован.	1	1	0	0	0	0
Сахарный песок	3	3	0	0	3	12,51
Масло сливочное	5	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30	1,41	0,21	14,94	67,20
Сок		200	1	0,2	20,1	86
Сок натуральный	200	200	1	0,2	20,1	86
Кулинарное изделие		15	1,05	3	4,08	49,5
Кулинарное изделие	15	15	1,05	3	4,08	49,5
День 7						
Тефтели с рисом (2-й вар)		90/30	9,4	8,73	11,39	219,43
Мясо говядина	78	57	8,4	0,8	0	98,1
Вода питьевая	9	9	0	0	0	0

Крупа рисовая	8	8	0,42	0,06	4,7	21,55
Лук репчатый	31,5	27	0,23	0	1,2	5,43
Масло растител	4,5	4,5	0	3	0	27
Мука пшеничная	4	4	0,11	0,05	3	13,68
Масло растительное	3	3	0	3	0	27
Вода питьевая	27	27	0	0	0	0
Масло растительное	1,2	1,2	0	1,2	0	10,8
Мука пшеничная	1,2	1,2	0,033	0,02	1,2	4,1
Морковь	2,4	1,8	0,025	0,001	0,14	0,65
Лук репчатый	0,7	0,6	0,01	0	0,005	0,22
Томатная паста	3	3	0,15	0	0,54	3,00
Масло растительное	0,6	0,6	0	0,6	0	5,4
Соль йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
Сахарный песок	0,6	0,6	0	0	0,6	2,5
Макаронные изделия отвар.		150/5	3,04	4,63	16,15	119,8
Макароны	52,5	52,5	3,02	0,5	16,11	82,4
Соль йодированная	4,5	4,5	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,13	0,04	37,4
Винегрет овощной		60	0,95	6,11	6,03	82,06
Картофель	30	18	0,36	0,07	2,94	14,44
Свекла	20	15	0,24	0,012	1,46	6,72
Морковь	10	7	0,11	0,007	0,58	2,72
Огурцы соленые	14	9	0,12	0,02	0,25	1,56
Лук репчатый	14	9	0,12	0	0,8	3,62
Соль йодированная	1	1	0	0	0	0
Масло растительное	6	6	0	6	0	53
Компот из свежих плодов		200	0,2		35,8	142
Груша или	44,4	40				
Яблоки	45,4	40				
Сахарный песок	24	24				
Вода питьевая	162	162				
Кислота лимонная	0,2	0,2				
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02	79,80
Фрукты свежие		100	0,3	0,3	7,7	37
Фрукты	112	112	0,3	0,3	7,7	37
День 8						
Котлеты или биточки пикша		90/5	14,65	12,6	16,08	231,63
Пикша	78	60	11,87	0,14	0	49
Молоко свежее	24,3	24,3	0,7	0,8	0,98	11,13
Сухари панировочные	9	9	0,9	0,17	7,05	31,2
Соль йодированная	2	2	0	0	0	0
Лук репчатый	9	7,2				
Масло сливочное	4,5	4,5	0,02	4,13	0,04	37,4
Масло растительное	8	8	0	7	0	63
Каша гречневая рассыпч.		150/5	8,72	6,41	43,64	268,56
Крупа гречневая	69,3	69,3	8,7	2,28	43,6	231,16
Вода питьева	115	115	0	0	0	0
Соль йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,13	0,04	37,4
Соус томатный		50	0,4	3,034	4,14	44,51

Вода питьевая	45	45	0	0	0	0
Масло растительное	2	2	0	2	0	18
Мука пшеничная	2	2	0,055	0,033	2	6,83
Морковь	4	3	0,041	0,001	0,23	1,08
Лук репчатый	1,2	1	0,02	0	0,008	0,4
Томатная паста	5	5	0,25	0	0,9	5
Масло растительное	1	1	0	1	0	9
Соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Сахарный песок	1	1	0	0	1	4,2
Салат из свежей капусты		60	0,85	3,05	5,41	52,4
Капуста свежая	59,4	47,4				
Морковь	8	6				
Лимонная кислота	0,2	0,2				
Сахарный песок	3	3				
Масло растительное	3	3				
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02	79,80
Кисель из концентрата плодового		200	1,36	0	29,02	121,52
Концентрат киселя	24	24				
Сахарный песок	10	10				
Вода питьевая	190	190				
День 9						
Гуляш из курицы		90/75	19,59	17,89	4,76	168,1
Куриное филе	156,4	115,4				
Масло растительное	6	6				
Лук репчатый	18	15				
Морковь	18	15				
Мука пшеничная	4	4				
Томатная паста	12	12				
Соль йодированная	1	1				
Пюре картофельное		150	3,2	5,3	21,4	145,7
Картофель	214	128,25	2,6	0,5	21	103
Молоко свежее	22,5	22,5	0,75	0,9	1,05	11,92
Соль йодирован.	1,5	1,5	0	0	0	0
Масло сливочное	5	5	0,02	4,13	0,04	37,4
Хлеб пшеничный		30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30	1,41	0,21	14,94	67,20
Салат из моркови с яблоками		60	0,65	0,11	5,2	24,24
Морковь свежая	56,3	45				
Яблоки	17,04	15				
Сахарный песок	0,6	0,6				
Масло растительное	5	5				
Фрукты свежие		100	0,3	0,3	7,7	37
Фрукты	112	112	0,3	0,3	7,7	37
Чай с сахаром		200	0,1	0,03	10	42,31
Чай черный	0,4	0,4	0,1	0,03	0	0,61
Вода питьевая	58,3	58,3	0	0	0	0
Вода питьевая	131,7	131,7	0	0	0	0
Сахарный песок	10	10	0	0	10	41,7

День 10						
Плов из курицы	50/150		14	15	26,8	304
Курица	119	75				
Масло растительное	10	10				
Морковь	13	10				
Лук репчатый	12	10				
Соль йодированная	2	2				
Томатная паста	6	6				
Крупа рисовая	48	48				
Хлеб пшеничный	30		2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,72	16,02	79,80
Хлеб ржаной	30		1,41	0,21	14,94	67,20
Хлеб ржаной	30	30	1,41	0,21	14,94	67,20
Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,02	56,34
Свекла свежая	73	57				
Масло растительное	3,6	3,6				
Компот из свежих плодов	200		0,2		35,8	142
Груша или	44,4	40				
Яблоки	45,4	40				
Сахарный песок	24	24				
Вода питьевая	162	162				
Кислота лимонная	0,2	0,2				
Кулинарное изделие	15		1,05	3	4,08	49,5
Кулинарное изделие	15	15	1,05	3	4,08	49,5