

Утверждаю:  
 Директор школы  
 Т.В.Бабушкина



Завтраки для учащихся 1-4 классов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Химический состав, г			Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
				Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Амкг	В1	С	Е	Ca	Mg	Fe
<b>день 1</b>														
302	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	240	5,6	6,8	33,6	0	0	0,16	0	28	42	1,4	112
23	Сыр голландский	20	70	5,2	5,4	0	0,05	0,01	0,14	0,08	200	1,1	0,14	120
	Сок	200	110	1,4	0	26,2	0	0,02	1,8	0,02	16	10	0,24	14
	Батон простой	40	105	3	1,2	20,6	0	0,04	0	0,7	7,6	5,2	0,48	26
<b>итого:</b>			<b>525</b>	<b>15,2</b>	<b>13,4</b>	<b>80,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>2,1</b>	<b>0,8</b>	<b>251,6</b>	<b>58,3</b>	<b>2,26</b>	<b>272</b>
<b>день 2</b>														
340	Омлет натуральный	110	295	15	24,3	3,4	0,54	0,51	1,72	0,08	223,3	120,15	259,08	81,75
692	Кофейный напиток	200	118,5	2,9	1,68	23,9	9	0,06	0,26	0,11	61,42	13,54	0,57	62,05
22	Масло сливочное	15	99,15	0,195	10,88	0,135	0,06	0	0	0,18	3,6	0,08	0,03	4,5
	Батон простой	40	105	3	1,2	20,6	0	0,04	0	0,7	7,6	5,2	0,48	26
<b>итого:</b>			<b>617,65</b>	<b>21,095</b>	<b>38,06</b>	<b>48,035</b>	<b>9,6</b>	<b>0,61</b>	<b>1,98</b>	<b>1,07</b>	<b>295,92</b>	<b>138,97</b>	<b>260,16</b>	<b>174,3</b>
<b>день 3</b>														
302	Каша молочная "Геркулес" с маслом	200/10	236	7,3	15,3	25,2	0,07	0,71	0,5	0,16	83,66	316	13,6	683,2
23	Сыр голландский	20	70	5,2	5,4	0	0,05	0,01	0,14	0,08	200	1,1	0,14	120
642	Какао на молоке	200	210	3,8	4	32,6	0	0,06	1,6	0,4	172	24,8	1	178,4
	Батон простой	40	105	3	1,2	20,6	0	0,04	0	0,7	7,6	5,2	0,48	26
<b>итого:</b>			<b>621</b>	<b>19,3</b>	<b>25,9</b>	<b>78,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,82</b>	<b>2,24</b>	<b>1,34</b>	<b>463,26</b>	<b>347,12</b>	<b>15,22</b>	<b>1007,6</b>
<b>день 4</b>														
366	Запеканка из творога со сгущ	100/15	251	15	12	18,9	0	0,05	0,2	12	136	63	0,59	123
685	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1	0	0	0,18	0	9,2	7,8	1,6	14,8
	Батон простой	40	105	3	1,2	20,6	0	0,04	0	0,7	7,6	5,2	0,48	26
<b>итого:</b>			<b>414</b>	<b>18,2</b>	<b>13,3</b>	<b>54,6</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,38</b>	<b>12,7</b>	<b>152,8</b>	<b>76</b>	<b>2,67</b>	<b>163,8</b>
<b>день 5</b>														
302	Каша молочная рисовая с/м	200/10	292	7,7	12	38,5	0,07	0,52	0,8	0,1	33,9	156	6,57	191
628	Чай с молоком	200	88	1,2	1,28	17,8	6	0,01	0,24	0	52,35	5,6	0,09	42,17
22	Масло сливочное	15	99,15	0,195	10,88	0,135	0,06	0	0	0,18	3,6	0,08	0,03	4,5
	Батон простой	40	105	3	1,2	20,6	0	0,04	0	0,7	7,6	5,2	0,48	26
<b>итого:</b>			<b>584,15</b>	<b>12,095</b>	<b>25,36</b>	<b>77,035</b>	<b>6,13</b>	<b>0,57</b>	<b>1,04</b>	<b>0,98</b>	<b>97,45</b>	<b>166,88</b>	<b>7,17</b>	<b>263,67</b>



день 6														
302	Каша "Дружба" молочная с/м	200/10	292	7,7	11,8	38,5	0,07	0,52	0,8	0,12	33,9	155,8	6,57	190,6
23	Сыр голландский	20	70	5,2	5,4	0	0,05	0,01	0,14	0,08	200	1,1	0,14	120
	Сок	200	110	1,4	0	26,2	0	0,02	1,8	0,02	16	10	0,24	14
	Батон простой	40	105	3	1,2	20,6	0	0,04	0	0,7	7,6	5,2	0,48	26
<b>итого:</b>			<b>577</b>	<b>17,3</b>	<b>18,4</b>	<b>85,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,59</b>	<b>2,74</b>	<b>0,92</b>	<b>257,5</b>	<b>172,1</b>	<b>7,43</b>	<b>350,6</b>
день 7														
160	суп молочный с макаронными из-ми	200	113	5,6	6,32	19,76	0,03	0,06	0	0,02	124,36	16,62	0,3	105,3
685	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1	0	0	0,18	0	9,2	7,8	1,6	14,8
	Батон простой	40	105	3	1,2	20,6	0	0,04	0	0,7	7,6	5,2	0,48	26
	Яблоко свежее	130	67,6	0,4	0,3	17,9	0,04	0,03	6	0,2	7,8	6,5	0,15	14,3
<b>итого:</b>			<b>343,6</b>	<b>9,2</b>	<b>7,92</b>	<b>73,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>6,18</b>	<b>0,92</b>	<b>148,96</b>	<b>36,12</b>	<b>2,53</b>	<b>160,4</b>
день 8														
315	Картофель запеченный с яйцом	150	258,8	8	10	41,3	0,04	0,03	0,1	0,4	191	20	0,53	166
638	Компот из кураги	200	142	1,8	0	35,3	0	0,03	0,6	2	52,6	34	1,08	47
23	Тортик "Боярушка"	38	71	2,65	2,5	11,5	0	0,3	0	0	0	0		
22	Масло сливочное	15	99,15	0,195	10,88	0,135	0,06	0	0	0,18	3,6	0,08	0,03	4,5
	Батон простой	40	105	3	1,2	20,6	0	0,04	0	0,7	7,6	5,2	0,48	26
<b>итого:</b>			<b>675,95</b>	<b>15,645</b>	<b>24,58</b>	<b>108,84</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>3,28</b>	<b>254,8</b>	<b>59,28</b>	<b>2,12</b>	<b>243,5</b>
день 9														
302	Каша молочная гречневая с/м	200/10	240	6	9,4	31	0,18	0,18	4	3,4	16,8	112	3,8	164
692	Кофейный напиток	200	118,5	2,9	1,68	23,9	9	0,06	0,26	0,11	61,42	13,54	0,57	62,05
22	Масло сливочное	15	99,15	0,195	10,88	0,135	0,06	0	0	0,18	3,6	0,08	0,03	4,5
23	Сыр голландский	20	70	5,2	5,4	0	0,05	0,01	0,14	0,08	200	1,1	0,14	120
	Батон простой	40	105	3	1,2	20,6	0	0,04	0	0,7	7,6	5,2	0,48	26
<b>итого:</b>			<b>632,65</b>	<b>17,295</b>	<b>28,56</b>	<b>75,635</b>	<b>9,29</b>	<b>0,29</b>	<b>4,4</b>	<b>4,47</b>	<b>289,42</b>	<b>131,92</b>	<b>5,02</b>	<b>376,55</b>
день 10														
255	макароны отварные	150	5,25	4,8	31,1	220,5	18,5	0,07	0	0,84	12,56	7,5	0,76	41,25
413	Сосиска отварная	65	150	5,6	12,6	1,6	0	0,05	0	0,14	6,5	4,5	0,57	31,8
642	Какао на молоке	200	210	3,8	4	32,6	0	0,06	1,6	0,4	172	24,8	1	178,4
	Батон простой	40	105	3	1,2	20,6	0	0,04	0	0,7	7,6	5,2	0,48	26
<b>итого:</b>			<b>470,25</b>	<b>17,2</b>	<b>48,9</b>	<b>275,3</b>	<b>18,5</b>	<b>0,22</b>	<b>1,6</b>	<b>2,08</b>	<b>198,66</b>	<b>42</b>	<b>2,81</b>	<b>277,45</b>

день	энерг. ценность ккал	химический состав, г			Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
		белки	жиры	углево ды	Амкг	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
1	525	15,2	13,4	80,4	0,05	0,07	2,1	0,8	251,6	58,3	2,26	272
2	617,65	21,1	38,06	48,04	9,6	0,61	1,98	1,07	295,9	139	260,2	174,3
3	621	19,3	25,9	78,4	0,12	0,82	2,24	1,34	463,3	347,1	15,22	1008
4	414	18,2	13,3	54,6	0	0,09	0,38	12,7	152,8	76	2,67	163,8
5	584,15	12,095	25,36	77,035	6,13	0,57	1,04	0,98	97,45	166,88	7,17	263,67
6	577	17,3	18,4	85,3	0,12	0,59	2,74	0,92	257,5	172,1	7,43	350,6
7	343,6	9,2	7,92	73,36	0,07	0,13	6,18	0,92	149	36,12	2,53	160,4
8	675,95	15,65	24,58	108,8	0,1	0,4	0,7	3,28	254,8	59,28	2,12	243,5
9	632,65	17,3	28,56	75,64	9,29	0,29	4,4	4,47	289,4	131,9	5,02	376,6
10	470,25	17,2	48,9	275,3	18,5	0,22	1,6	2,08	198,7	42	2,81	277,5
<b>ср.зн.</b>	<b>546,125</b>	<b>16,253</b>	<b>24,438</b>	<b>95,69</b>	<b>4,398</b>	<b>0,379</b>	<b>2,336</b>	<b>2,856</b>	<b>241,04</b>	<b>122,87</b>	<b>30,739</b>	<b>328,98</b>