

Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов					Директор МБОУ СОШ №12 Дорошко А. В.												
Пищевая ценность ЗАВТРАК		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
День 1 (понедельник)																	
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0,05	0,47	0,11	0,62	0,22	137,23	79,00	10,90	0,60	1,32	0,50
54-1з	сыр Российский	30,00	7,00	8,90	0,00	107,50	0,01	0,09	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	1,10	0,00
53-19з	масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,01	0,13	45,00	0,00	2,40	3,00	21,34	0,02	0,50	0,00
54-25.1к.	Каша жидкая молочная (рисовая)	250,00	6,50	6,90	35,80	230,60	0,06	0,19	0,76	33,00	0,22	164,00	168,00	35,00	0,53	0,15	64,00
54-21гн	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,17	0,68	17,30	0,33	143,00	130,00	34,00	1,90	0,48	12,00
пром.	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	53,30											
	Итого	670,00	23,30	27,60	89,80	698,50	0,16	0,93	1,89	173,92	0,77	710,60	530,00	112,24	3,35	3,55	76,00
День 2 (вторник)																	
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100,00	0,80	0,20	2,50	14,20	0,03	0,03	10,00	10,00	0,50	23,00	42,00	14,00	0,60	0,10	3,00
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,10	23,40	21,50	397,50	0,16	0,24	11,90	34,10	10,07	33,00	288,00	56,00	4,29	3,38	56,00
54-19гн	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
	Итого	635,00	31,20	24,30	56,20	702,90	0,38	0,63	23,86	46,74	11,37	325,44	577,54	123,00	7,48	4,89	59,32
День 3 (среда)																	
54-15з	Икра свекольная	100,00	1,70	5,30	16,70	122,30	0,03	0,03	3,17	36,30	0,67	47,00	52,00	27,00	1,48	0,14	19,00
54-5м	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным 90/20	110,00	17,28	3,84	12,20	151,68	0,07	0,14	0,51	0,81	2,30	78,20	78,52	16,16	28,97	2,00	0,10
54-6г	Рис отварной	200,00	4,90	6,40	48,70	271,30	0,04	0,04	0,12	24,50	0,51	9,10	97,00	31,00	0,65	1,10	28,00
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,13	0,52	13,30	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	21,00
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Итого	680,00	32,78	19,14	119,40	779,48	0,33	0,43	4,50	74,91	3,98	291,54	388,46	109,16	32,73	4,13	68,12
День 4 (четверг)																	
54-3з	Нарезка из свежих помидор	100,00	1,17	0,17	3,83	21,33	0,07	0,05	16,76	0,00	1,12	22,35	41,50	31,92	1,43	0,23	0,00
54-9р	Рыба запеченная с молочным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00
54-11г	Картофельное пюре	200,00	4,30	6,90	26,40	185,90	0,16	0,16	0,12	31,70	0,07	53,00	113,38	1,37	0,35	0,12	38,00
54-3гн	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	1,60	0,38	0,05	6,90	8,50	4,60	0,77	0,02	0,00
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
	Итого	670,00	29,77	29,77	72,93	679,13	0,50	0,46	18,99	102,48	1,65	257,19	516,32	115,89	5,03	1,54	214,02
День 5 (пятница)																	
54-3з	икра кабачковая	100,00	1,52	4,67	7,38	78,00	0,02	0,03	12,37	16,83	0,12	30,00	30,00	16,67	0,77	0,11	14,33
54-4м	Омлет натуральный	200	13,00	14,30	6,40	201,70	0,09	0,41	1,97	165,00	7,80	133,00	219,00	25,00	2,07	1,72	44,00
54-9г	Фруктовый чай	200,00	0,20	0,00	1,70	8,60	0,00	0,01	1,24	2,28	0,40	9,30	11,00	6,80	0,91	0,12	0,30
54-2гн	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	25,00	1,70	0,30	8,40	42,70	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02
пром.	Яблоко	120,00	0,50	0,40	12,40	54,60	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Итого	670,00	28,44	28,24	75,46	669,29	0,39	0,42	33,29	412,10	1,95	164,97	296,83	108,68	17,53	3,49	37,02