

**Меню**  
второго завтрака для обучающихся 1-4 классов  
общеобразовательных школ г. Твери

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Первая неделя (понедельник)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
215	<i>Омлет на пару</i>	75	16.05	11.29	1.56	140.00	0.04	0.14	173.74	0.38	61.58	135.81	10.36	1.49
379	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	200	6.40	2.80	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.58	0.40	9.66	46.76	0.02			0.26	4.60	17.40	0.60	0.22
<b>ИТОГО:</b>						<b>341.96</b>								
<b>Первая неделя (вторник)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
223	<i>Запеканка творожная</i>	75	17.47	8.10	15.07	166.80	0.04	0.15	45.00	0.60	97.50	141.00	16.50	0.67
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.24	0.88	20.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
377	<i>Чай с лимоном</i>	200/15/ 7	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13
<b>ИТОГО:</b>						<b>300.36</b>								
<b>Первая неделя (среда)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
295	<i>Котлета, рубленая из птицы</i>	40	11.67	5.49	5.40	94.88	0.03	0.08	8	0.15	17.6	38.40	10.4	0.88
321	<i>Тушёная капуста</i>	100	3.02	8.11	22.14	172.16	0.04	21.6		1.1	75.8	59.5	28.6	2.3
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.58	0.40	9.66	46.76	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
379	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	200	6.4	2.8	29.2	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
<b>ИТОГО:</b>						<b>469.00</b>								
<b>Первая неделя (четверг)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
312	<i>Пюре картофельное</i>	100	2.08	2.33	12.75	73.15	0.77	2.50	22.10	0.10	25.50	51.30	17.80	0.57
234	<i>Котлеты или биточки рыбные</i>	40/19	14.89	2.65	5.52	76.91	0.03	0.24	7.15	0.36	31.77	100.66	15.41	0.43
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.58	0.40	9.66	46.76	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
376	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	0.53		9.47	40.00		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13
<b>ИТОГО:</b>						<b>236.82</b>								
<b>Первая неделя (пятница)</b>														

Второй завтрак																				
183	Каша молочная из гречневой крупы	200/10	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16			1,80	24,00	144,00	98,00	3,20						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						
379	Напиток кофейный на молоке	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40						
ИТОГО:						<b>449.16</b>														
Вторая неделя (понедельник)																				
Второй завтрак																				
175	Каша из пшена и риса молочная	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00						
ИТОГО:						<b>400.47</b>														
Вторая неделя (вторник)																				
Второй завтрак																				
309	Макаронны отварные с маслом	100	3,40	10,00	19,00	134,60	0,04			1,30	8,00	23,00	5,00	0,50						
288	Птица (курица) отварная	50	21,67	6,66		103,33	0,02		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13						
ИТОГО:						<b>326.29</b>														
Вторая неделя (среда)																				
Второй завтрак																				
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	125	15,07	7,34	17,18	162,42	0,07	0,62	31,26	0,46	37,65	110,15	29,21	1,25						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00						
ИТОГО:						<b>334.29</b>														
Вторая неделя (четверг)																				
Второй завтрак																				
175	Каша из пшена и риса молочная	200	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13						
ИТОГО:						<b>316.96</b>														
Вторая неделя (пятница)																				

<b>Второй завтрак</b>														
295	<i>Котлета, рубленая из птицы</i>	<b>40</b>	11,67	5,49	5,4	94,88	0,03	0,08	8	0,15	17,6	38,40	10,4	0,88
302	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<b>150</b>	8,93	6,5	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	<i>Чай с сахаром</i>	<b>200/15</b>	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
<b>ИТОГО:</b>						<b>413.50</b>								
<b>Третья неделя (понедельник)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
309	<i>Макароны отварные с маслом</i>	<b>100</b>	3,40	10,00	19,00	134,60	0,04			1,30	8,00	23,00	5,00	0,50
267	<i>Котлета, мясная натуральная рубленая</i>	<b>40</b>	9,00	8,80	4,40	115,33	0,04	0,13	2,33	0,46	17,26	70,00	13,33	0,93
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	<i>Чай с сахаром</i>	<b>200/15</b>	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
<b>ИТОГО:</b>						<b>336.69</b>								
<b>Третья неделя (вторник)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
215	<i>Омлет на пару</i>	<b>75</b>	16,05	11,29	1,56	140,00	0,04	0,14	173,74	0,38	61,58	135,81	10,36	1,49
379	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	<b>200</b>	6,4	2,8	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
<b>ИТОГО:</b>						<b>341.96</b>								
<b>Третья неделя (среда)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
288	<i>Птица (курица) отварная</i>	<b>50</b>	21,67	6,66		103,33	0,02		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
304	<i>Рис отварной</i>	<b>100</b>	2,49	3,96	24,44	140,02	0,02		18,00	0,4	1,74	41,00	12,67	0,35
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
377	<i>Чай с лимоном</i>	<b>200/15/7</b>	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
<b>ИТОГО:</b>						<b>331.71</b>								
<b>Третья неделя (четверг)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
175	<i>Каша из пшена и риса молочная</i>	<b>200</b>	0,40	9,30	31,10	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
409	<i>Пирожки печёные (с яблоком)</i>	<b>50</b>	3,48	1,63	26,59	129,20	0,04	1,56		0,44	8,95	31,61	5,29	0,74
376	<i>Чай с сахаром</i>	<b>200/15</b>	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
<b>ИТОГО:</b>						<b>352.60</b>								
<b>Третья неделя (пятница)</b>														

<b>Второй завтрак</b>														
321	<i>Тушёная капуста</i>	<b>100</b>	3.02	8.11	22.14	172.16	0.04	21.6		1.1	75.8	59.5	28.6	2.3
278	<i>Тефтели мясные паровые</i>	<b>40/18</b>	8.35	5.60	8.01	100.92	0.02	1.16	16.90	0.29	23.28	118.65	15.80	2.17
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	<i>Чай с сахаром</i>	<b>200/15</b>	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
<b>ИТОГО:</b>						<b>359.84</b>								
<b>Четвёртая неделя (понедельник)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
173	<i>Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)</i>	<b>200</b>	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
379	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	<b>200</b>	6.4	2.8	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
<b>ИТОГО:</b>						<b>410.20</b>								
<b>Четвёртая неделя (вторник)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
312	<i>Пюре картофельное</i>	<b>100</b>	2.08	2.33	12.75	73.15	0.77	2.50	22.10	0.10	25.50	51.30	17.80	0.57
234	<i>Котлеты или биточки рыбные</i>	<b>40/19</b>	14.89	2.65	5.52	76.91	0.03	0.24	7.15	0.36	31.77	100.66	15.41	0.43
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<b>40</b>	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	<i>Чай с лимоном</i>	<b>200/15/ 7</b>	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
<b>ИТОГО:</b>						<b>283.62</b>								
<b>Четвёртая неделя (среда)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
183	<i>Каша жидкая молочная из гречневой крупы</i>	<b>200/10</b>	8.4	8.58	29.20	202.00	0.16			1.80	24.00	144.00	98.00	3.20
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
379	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	<b>200</b>	6.4	2.8	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40
<b>ИТОГО:</b>						<b>403.96</b>								
<b>Четвёртая неделя (четверг)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
223	<i>Запеканка творожная</i>	<b>75</b>	17.47	8.10	15.07	166.80	0.04	0.15	45.00	0.60	97.50	141.00	16.50	0.67
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>20</b>	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	<i>Чай с сахаром</i>	<b>200/15</b>	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
<b>ИТОГО:</b>						<b>253.56</b>								
<b>Четвёртая неделя (пятница)</b>														

Второй завтрак														
302	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<b>150</b>	8,93	6,50	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
295	<i>Котлета рубленая из птицы</i>	<b>40</b>	11,67	5,49	5,4	94,88	0,03	0,08	8	0,15	17,6	38,40	10,4	0,88
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	<b>40</b>	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
377	<i>Чай с лимоном</i>	<b>200/15/ 7</b>	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
						<b>460.30</b>								

<b>ИТОГО за 20 дней:</b>	<b>7123.25</b>
<b>ИТОГО средняя за день:</b>	<b>356.16</b>

