

## Меню по организации второго завтрака обучающихся 1-4 классов

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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>Батон нарезной</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>Батон нарезной</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>Батон нарезной</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>														
<b>Второй завтрак</b>														
183	<i>Каша молочная из гречневой крупы</i>	200/10	8.4	8.58	29.20	202.00	0.16			1.80	24.00	144.00	98.00	3.20
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
379	<i>Напиток кофейный на молоке</i>	200	6.4	2.8	29.20	155.20	0.03	1.47			158.67	132.00	29.33	2.40

<b>ИТОГО:</b>							<b>449.16</b>								
<b>Вторая неделя (понедельник)</b>															
<b>Второй завтрак</b>															
175	<i>Каша из пшена и риса молочная</i>	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	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
382	<i>Какао с молоком</i>	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	
<b>ИТОГО:</b>							<b>400.47</b>								
<b>Вторая неделя (вторник)</b>															
<b>Второй завтрак</b>															
309	<i>Макароны отварные с маслом</i>	100	3,40	10,00	19,00	134,60	0,04			1,30	8,00	23,00	5,00	0,50	
288	<i>Птица (курица) отварная</i>	50	21,67	6,66		103,33	0,02		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00	
	<i>Батон нарезной</i>	20	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>	200/15/7	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	
<b>ИТОГО:</b>							<b>326.29</b>								
<b>Вторая неделя (среда)</b>															
<b>Второй завтрак</b>															
284	<i>Запеканка картофельная с мясом и маслом</i>	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	
	<i>Батон нарезной</i>	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
382	<i>Какао с молоком</i>	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	
<b>ИТОГО:</b>							<b>334.29</b>								
<b>Вторая неделя (четверг)</b>															
<b>Второй завтрак</b>															
175	<i>Каша из пшена и риса молочная</i>	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	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	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>	200/15/7	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	
<b>ИТОГО:</b>							<b>316.96</b>								
<b>Вторая неделя (пятница)</b>															
<b>Второй завтрак</b>															
295	<i>Котлета, рубленая из птицы</i>	40	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>	150	8,93	6,5	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01	
	<i>Батон нарезной</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>413.50</b>								
<b>Третья неделя (понедельник)</b>															
<b>Второй завтрак</b>															
309	<i>Макароны отварные с маслом</i>	100	3,40	10,00	19,00	134,60	0,04			1,30	8,00	23,00	5,00	0,50	

267	Котлета мясная натуральная рубленая	40	9,00	8,80	4,40	115,33	0,04	0,13	2,33	0,46	17,26	70,00	13,33	0,93
	Батон нарезной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	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	Омлет на пару	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	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
	Батон нарезной	20	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	Птица (курица) отварная	50	21,67	6,66		103,33	0,02		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
304	Рис отварной	100	2,49	3,96	24,44	140,02	0,02		18,00	0,4	1,74	41,00	12,67	0,35
	Батон нарезной	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
<b>ИТОГО:</b>						<b>331.71</b>								
<b>Третья неделя (четверг)</b>														
<b>Второй завтрак</b>														
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
409	Пирожки печёные (с яблоком)	50	3,48	1,63	26,59	129,20	0,04	1,56		0,44	8,95	31,61	5,29	0,74
376	Чай с сахаром	200/15	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	Тушёная капуста	100	3,02	8,11	22,14	172,16	0,04	21,6		1,1	75,8	59,5	28,6	2,3
278	Тефтели мясные паровые	40/18	8,35	5,60	8,01	100,92	0,02	1,16	16,90	0,29	23,28	118,65	15,80	2,17
	Батон нарезной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	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	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	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	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
	Батон нарезной	20	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>														

Второй завтрак														
312	Пюре картофельное	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	Котлеты или биточки рыбные	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
	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
<b>ИТОГО:</b>							<b>283.62</b>							
Четвёртая неделя (среда)														
Второй завтрак														
183	Каша жидкая 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
	Батон нарезной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
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
<b>ИТОГО:</b>							<b>403.96</b>							
Четвёртая неделя (четверг)														
Второй завтрак														
223	Запеканка творожная	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
	Батон нарезной	20	1,58	0,40	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
<b>ИТОГО:</b>							<b>253.56</b>							
Четвёртая неделя (пятница)														
Второй завтрак														
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	6,50	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
295	Котлета рубленая из птицы	40	11,67	5,49	5,4	94,88	0,03	0,08	8	0,15	17,6	38,40	10,4	0,88
	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
<b>ИТОГО:</b>							<b>460.30</b>							

