



**Меню примерное
двухсуточное завтраков для питания**

учащихся в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

I неделя

День 1 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г 12 лет и старше	Белки,г 12 лет и старше	Жиры,г 12 лет и старше	Углеводы,г 12 лет и старше	Эн.ценз,ккал 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с сыром	18/15	4.13	7.26	6.71	112.96	0.03	0.00	29.50	0.70	12.30	22.50	17.45	1.37	78.70	302
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		4.33	7.26	21.71	170.96	0.03	2.20	29.50	0.70	30.40	32.10	24.75	2.27	87.41	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г 12 лет и старше	Белки,г 12 лет и старше	Жиры,г 12 лет и старше	Углеводы,г 12 лет и старше	Эн.ценз,ккал 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой в/к	18/15	3.70	6.20	6.50	110.00	0.06	0.04	11.11	0.39	50.22	39.17	4.11	0.26	45.80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	0.00	б/н
Итого:		3.90	6.20	21.50	168.00	0.06	2.24	11.11	0.39	68.32	48.77	11.41	1.16	45.80	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г 12 лет и старше	Белки,г 12 лет и старше	Жиры,г 12 лет и старше	Углеводы,г 12 лет и старше	Эн.ценз,ккал 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	3.72	6.36	23.56	323.50	0.00	0.03	0.02	20.00	8.40	29.40	5.90	0.34	43.90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		5.27	6.88	47.81	428.90	0.00	2.25	0.02	20.00	32.44	44.94	23.64	2.04	52.61	

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г 12 лет и старше	Белки,г 12 лет и старше	Жиры,г 12 лет и старше	Углеводы,г 12 лет и старше	Эн.ценз,ккал 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой вар	18/15	3.70	6.20	6.50	115.60	0.03	0.00	29.50	0.70	12.30	22.50	17.45	1.37	43.00	3
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	0.00	б/н
Итого:		3.90	6.20	21.50	173.60	0.03	2.20	29.50	0.70	30.40	32.10	24.75	2.27	43.00	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г 12 лет и старше	Белки,г 12 лет и старше	Жиры,г 12 лет и старше	Углевод ы,г 12 лет и старше	Эн.ценз,ккал 12 лет и старше	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
						С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	2.32	6.20	24.49	323.60	0.00	0.02	0.02	20.00	16.40	50.60	16.40	0.34	4.50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		3.87	6.72	48.74	429.00	0.00	2.24	0.02	20.00	40.44	66.14	34.14	2.04	13.21	

2 неделя

День 1 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой вар	18/15	3.70	6.20	6.50	113.60	0.03	0.00	29.50	0.70	12.30	22.50	17.45	1.37	43.00	3
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	0.00	б/н
Итого:		3.90	6.20	21.50	173.60	0.03	2.20	29.50	0.70	30.40	32.10	24.75	2.27	43.00	

День 2 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой в/к	18/15	3.70	6.20	6.50	110.00	0.06	0.04	11.11	0.39	50.22	39.17	4.11	0.26	45.80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		3.90	6.20	21.50	168.00	0.06	2.24	11.11	0.39	68.32	48.77	11.41	1.16	54.51	

День 3 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	3.72	6.36	23.56	323.50	0.00	0.03	0.02	20.00	8.40	29.40	5.90	0.34	43.90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		3.92	6.36	38.56	381.50	0.00	2.23	0.02	20.00	26.50	39.00	13.20	1.24	52.61	

День 4 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Бутерброд с колбасой в/к	18/15	3.70	6.20	6.50	110.00	0.06	0.04	11.11	0.39	50.22	39.17	4.11	0.26	45.80	3/6
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		3.90	6.20	21.50	168.00	0.06	2.24	11.11	0.39	68.32	48.77	11.41	1.16	54.51	

День 5 экспресс-завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/ре ц
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	3.72	6.36	23.56	186.00	0.00	0.03	0.02	20.00	8.40	29.40	5.90	0.34	43.90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	1.35	0.52	9.25	47.40	0.00	0.02	0.00	0.00	5.94	5.94	10.44	0.80	0.00	б/н
Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00	0.00	2.20	0.00	0.00	18.10	9.60	7.30	0.90	8.71	685
Итого:		5.27	6.88	47.81	291.40	0.00	2.25	0.02	20.00	32.44	44.94	23.64	2.04	52.61	