



Утверждаю

Директор школы *А.А.* Абраменкова Н..М.

### **МЕНЮ**

**завтраков обучающихся, получающих начальное общее образование муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа»,  
с. Щелканово Юхновского района Калужской области**

День	Наименование блюда	масса порции, в гр	пищевые в-ва			энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Мg	Са	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>1</b>	булка сдобная	60	7,5	9.0	54.00	330	0,11	0,91	30,6	0	46,46	160,88	165,66	1,13
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6.00	0	0	0,4	0	0	0	0
				7,7	9	68,00	358	6,11	0,91	30,6	0,4	46,46	160,88	165,66

День	Наименование блюда	масса порции, в гр	пищевые в-ва			энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Мg	Са	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>2</b>	бутерброд с сыром	30\20	16	1	70	335,49	0,07	0,91	30,6	0	19,6	160,14	130,04	0,25
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6.00	0	0	0,4	0	0	0	0
			16,2	1	84	363,49	6,07	0,91	30,6	0,4	19,6	160,14	130,04	0,25

День	Наименование блюда	масса порции, в гр	пищевые в-ва			энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Мg	Са	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>3</b>	вафли сливочные	200	4,5	31.00	60.00	540	0,06	0,91	30,6	0	23,06	158,82	137,46	0,25
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0,6	0	0,4
				4,7	31.00	74.00	568.0	0,06	0,91	30,6	0	23,06	159,42	137,46

День	Наименование блюда	масса порции,	пищевые в-ва			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
------	--------------------	---------------	--------------	--	--	-----------------	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--

		в гр	белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Mg	Ca	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
4	зефир классич.	100	1	0,1	79	322	0,04	0,9	0	0	13	20	69	1
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0	0	0	0,02	0	0,6	0	0,4
			1,2	0,1	93	350,00	0,04	0,9	0	0,02	13	20,6	69	1,4

День	Наименование блюда	масса порции,	пищевые в-ва			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		в гр	белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Mg	Ca	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
5	печенье с начинкой	100	5,5	25	66	510	0,04	0	88,5	0	0	8,6	2	0,48
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0	0	0	0,2	0	0,6	0	0,4
			5,7	25	80	538	0,04	0	88,5	0,2	0	9,2	2	0,88

День	Наименование блюда	масса порции , в гр	пищевые в-ва			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Mg	Ca	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
6	булка сдобная	60	7,5	9,0	54,00	330	0,1 1	0,91	30, 6	0	46,46	160,8 8	165,6 6	1,13
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0	0	0	0,2	0	0,6	0	0,4
			7,7	9	68,00	358	6,1 1	0,91	30, 6	0,2	46,46	161,4 8	165,6 6	1,17

День	Наименование блюда	масса	пищевые в-ва			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		порции, в гр	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
7	бутерброд с сыром	30\20	16	1	70	335,49	0,07	0,91	30,6	0	19,6	160,14	130,04	0,25
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	6,00	0	0	0,4	0	0	0	0
				16,2	1	84	363,49	6,07	0,91	30,6	0,4	19,6	160,14	130,04

День	Наименование блюда	масса	пищевые в-ва			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		порции, в гр	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
8	вафли сливочные	200	4,5	31,00	60,00	540	0,06	0,91	30,6	0	23,06	158,8	137,5	0,25
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0	0	0	0	0	0,6	0	0,4
				4,7	31,00	74,00	568,0	0,06	0,91	30,6	0	23,06	159,4	137,5

День	Наименование блюда	масса	пищевые в-ва			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		порции, в гр	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Mg	Ca	P	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
9	зефир классич.	100	1	0,1	79	322	0,04	0,9	0	0	13	20	69	1
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0	0	0	0,02	0	6,00	0	0,4
				1,2	0,1	93	350,00	0,04	0,9	0	0,02	13	26,00	69

День	Наименование блюда	масса порции, в гр	пищевые в-ва			энерг. ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Mg	Ca	Р	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>10</b>	печенье с начинкой	100	5,5	25	66	510	0,04	0	88,5	0	0	8,6	2	0,48
	чай	200	0,2	0	14,00	28,00	0	0	0	0	0	0,6	0	0,4
				5,7	25	80	538	0,04	0	88,5	0	0	9,2	2