

Согласовано:  
Руководитель территориального  
Управления Роспотребнадзора  
по Челябинской области

Семенов А.И.



Согласовано:  
Директор

\_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор АО "Уральский  
комбинат питания"

Воловой И.Н.



## Примерное меню завтраков

**для обучающихся общеобразовательных**

**учреждений**

**(7-11 лет)**

с 01.09.20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
<b>ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,55</b>	<b>13,95</b>	<b>56,57</b>
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая)	200	3,49	6,97	18,57
386/17	Биойогурт	200	10,00	6,40	14,00
7/17	Бутерброд горячий с сыром	25	1,5	0,58	10,28
	Яблоко	шт/140	0,56		13,72
<b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,55</b>	<b>14,73</b>	<b>60</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81
376/17	Чай с сахаром	200			13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84
<b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,93</b>	<b>15,97</b>	<b>48,91</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
<b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,87</b>	<b>15,98</b>	<b>52,92</b>
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77
ТТК 223	Бигус "Школьный" с колбасой	200	12,01	15,50	20,98
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21
	Хлеб ржаной	80	2,44	0,48	15,96
<b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,85</b>	<b>15,49</b>	<b>60,00</b>
24/17	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,36	0,59	0,77
234/17	Котлеты или биточки рыбные	80	8,76	8,02	10,7
ТТК 135	Рис с овощами	150	3,69	6,56	15,85
376/17	Чай с сахаром	200			13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
<b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>16,00</b>	<b>12,00</b>	<b>60,00</b>
93/17	Каша "Дружба"	200	3,94	5,02	22,00
386/17	Биойогурт	200	10,00	6,40	14,00
7/17	Бутерброд горячий с сыром	25	1,5	0,58	10,28
	Яблоко	шт/140	0,56		13,72
<b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,9</b>	<b>15,72</b>	<b>59,32</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	14,3	8,59	34,32
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6
<b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>13,53</b>	<b>13,08</b>	<b>55,83</b>

71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77
271/17	Котлеты домашние с соусом	80	8,45	7,32	7,31
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,10	19,79
	Хлеб ржаной	80	2,44	0,48	15,96
<b>ДЕНЬ 9.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>58,18</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35
260/17	Гуляш	80	6,75	8,46	3,29
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26
376/17	Чай с сахаром	200			13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,95	2,03	5,7
<b>ДЕНЬ 10.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>15,37</b>	<b>12,73</b>	<b>59,12</b>
57/16	Икра кабачковая	70	0,9		0,77
229/17	Рыба, тушеная с овощами	80	8,21	8,53	10
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	0,46		10
	Хлеб ржаной	80	3,05	0,6	19,95
<b>ДЕНЬ 11</b>	<b>. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>16,00</b>	<b>12,06</b>	<b>59,88</b>
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4,10	4,70	16,90
386/17	Биойогурт	200	10,00	6,40	14,00
7/17	Бутерброд горячий с сыром	25	1,5	0,58	10,28
	Банан	1 шт/160	0,4	0,38	18,7
<b>ДЕНЬ 12.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>16,00</b>	<b>16,00</b>	<b>56,39</b>
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	200	12,63	12,79	22,02
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,43	3,05	8,55
<b>ДЕНЬ 13.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>15,93</b>	<b>15,97</b>	<b>48,91</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
<b>ДЕНЬ 14.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>15,25</b>	<b>13,41</b>	<b>54,69</b>
52/17	Салат из свеклы	60	0,36	0,2	0,9
260/17	Гуляш	80	6,75	8,46	3,29
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	0,46		10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68

<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,36</b>	<b>15,92</b>	<b>58,91</b>
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77
295/17	Биточек куриный	80	9,26	9	4
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,4
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,10	19,79
	Хлеб ржаной	80	3,05	0,6	19,95
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>12,12</b>	<b>13,49</b>	<b>58,94</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/10	8,16	4,44	23,32
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,74	1,92	11,83
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6
	Яблоко	1 шт/170	0,68		14
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,80</b>	<b>15,90</b>	<b>54,02</b>
24/17	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,36	0,59	0,77
279/17	Тефтели мясные	60/50	8,28	12,45	7,41
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	0,46		10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,9</b>	<b>15,72</b>	<b>59,32</b>
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	14,3	8,59	34,32
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,55</b>	<b>14,73</b>	<b>60</b>
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81
376/17	Чай с сахаром	200			13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>13,05</b>	<b>12,06</b>	<b>60,80</b>
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77
47/05	Суфле "Золотая рыбка"	80	8,17	8,2	12
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,10	19,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>304,51</b>	<b>290,91</b>	<b>1142,71</b>
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>15,2255</b>	<b>14,5455</b>	<b>57,1355</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>414,03</b>	<b>0,30</b>	<b>16,50</b>	<b>60,00</b>	<b>0,60</b>	<b>411,44</b>	<b>184,86</b>	<b>67,78</b>	<b>4,79</b>
150,97	0,18	1,30	20,00	0,54	141,24	2,86	39,78	1,27
153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
52,34	0,02				3,8			0,24
57,12	0,04	14			22,4			3,08
<b>434,79</b>	<b>0,14</b>	<b>6,26</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>125,97</b>	<b>86,51</b>	<b>32,64</b>	<b>1,8</b>
35,65		0,28			100,5			0,09
300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
52,02					0,45			0,04
46,88	0,02				4,00			0,22
<b>403,09</b>	<b>0,14</b>	<b>1,32</b>	<b>20,00</b>	<b>0,05</b>	<b>254,23</b>	<b>1,75</b>	<b>0,05</b>	<b>2,97</b>
35,65		0,28			100,5			0,09
170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
93,76	0,04				8			0,44
<b>414,97</b>	<b>0,27</b>	<b>110,45</b>	<b>45,60</b>	<b>2,40</b>	<b>159,72</b>	<b>247,55</b>	<b>76,05</b>	<b>4,41</b>
4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
271,46	0,19	105,40	45,60	2,39	134,46	183,21	52,11	2,61
61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
77,92	0,07				11,6	52	16,8	1,44
<b>442,83</b>	<b>0,21</b>	<b>6,50</b>	<b>81,20</b>	<b>4,91</b>	<b>61,89</b>	<b>234,42</b>	<b>69,97</b>	<b>2,27</b>
9,83	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
150,02	0,09	0,25	61,2	2,35	25,16	132,25	30,15	0,73
137,2	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,52	0,79
52,02					0,45			0,04
93,76	0,04				8			0,44
<b>412,00</b>	<b>0,28</b>	<b>16,46</b>	<b>60,00</b>	<b>0,28</b>	<b>400,31</b>	<b>275,67</b>	<b>59,97</b>	<b>4,58</b>
148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
52,34	0,02				3,8			0,24
57,12	0,04	14			22,4			3,08
<b>442,38</b>	<b>0,09</b>	<b>3,68</b>	<b>60,4</b>	<b>0,28</b>	<b>293,51</b>	<b>13,64</b>	<b>2,43</b>	<b>1,07</b>
62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
46,7	0,02				3,8			0,24
<b>415,57</b>	<b>0,21</b>	<b>81,88</b>	<b>0,00</b>	<b>4,27</b>	<b>69,16</b>	<b>131,17</b>	<b>52,78</b>	<b>4,37</b>

4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3
123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
81,06	0,01	46,50			1,44			0,38
77,92	0,07				11,6	52	16,8	1,44
<b>440,74</b>	<b>0,49</b>	<b>1,7</b>	<b>16,7</b>	<b>2,13</b>	<b>128,3</b>	<b>44,76</b>	<b>8,3</b>	<b>1,62</b>
35,65		0,28			100,5			0,09
116,3	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96
145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
52,02					0,45			0,04
46,88	0,02				4,00			0,22
44,87	0,02				5,6			0,28
<b>412,31</b>	<b>0,31</b>	<b>26,58</b>	<b>82,7</b>	<b>4,81</b>	<b>108,59</b>	<b>286,42</b>	<b>90,25</b>	<b>4,42</b>
6,68	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
149,61	0,07	2,08	66	4,66	29,64	147,32	38,35	0,64
116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
41,82	0,01	0,65			19,2			0,72
97,4	0,09				14,5	65	21	1,8
<b>412,04</b>	<b>0,22</b>	<b>19,89</b>	<b>40,00</b>	<b>0,84</b>	<b>423,00</b>	<b>265,60</b>	<b>111,40</b>	<b>1,86</b>
126,30	0,07	1,69		0,10	161,60	36,00	12,00	0,40
153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
52,34	0,02				3,8			0,24
79,8	0,07	17		0,68	13,6	47,6	71,4	1,02
<b>433,49</b>	<b>0,28</b>	<b>32,93</b>	<b>0,00</b>	<b>2,81</b>	<b>55,20</b>	<b>92,32</b>	<b>38,70</b>	<b>3,32</b>
4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
46,88	0,02				4,00			0,22
67,31	0,03				8,4			0,42
<b>403,09</b>	<b>0,14</b>	<b>1,32</b>	<b>20,00</b>	<b>0,05</b>	<b>254,23</b>	<b>1,75</b>	<b>0,05</b>	<b>2,97</b>
35,65		0,28			100,5			0,09
170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
93,76	0,04				8			0,44
<b>400,4</b>	<b>0,59</b>	<b>4,32</b>	<b>21</b>	<b>1,77</b>	<b>54,78</b>	<b>127,57</b>	<b>80,45</b>	<b>4,84</b>
6,84	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
116,3	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96
141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
41,82	0,01	0,65			19,2			0,72
93,76	0,04				8			0,44

