

Согласовано:  
Руководитель территориального  
Управления Роспотребнадзора  
по Челябинской области

Семенов А.И.



Согласовано:  
Директор

\_\_\_\_\_

## **Примерное меню завтраков**

**для обучающихся общеобразовательных**

**учреждений**

№ рек.	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет ценност ь (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,55</b>	<b>13,95</b>	<b>56,57</b>	<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>				
31/10/4	Каша молочная 5 запков (жидкая)	200	3,49	6,97	18,57	150,97	0,18	1,30	20,00	0,54	141,24	2,86	39,78	1,27				
386/17	Биокеурт	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20				
	Багтон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24				
	Яблоко	шт/140	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08				
<b>ДЕНЬ 2 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,55</b>	<b>14,73</b>	<b>60</b>	<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>				
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09				
29/1/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	50/150	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45				
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22				
<b>ДЕНЬ 3 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>15,93</b>	<b>15,97</b>	<b>48,91</b>	<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>				
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09				
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05				
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44				
<b>ДЕНЬ 4 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,87</b>	<b>15,98</b>	<b>52,92</b>	<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>				
7/1/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27				
ТТК 22	Бигус "Школьный" с колбасой	50/150	12,01	15,50	20,98	271,46	0,19	105,40	45,60	2,39	134,46	183,21	52,11	2,61				
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09				
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07				11,6	52	16,8	1,44				
<b>ДЕНЬ 5 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>			<b>16,00</b>	<b>16,00</b>	<b>59,43</b>	<b>446,54</b>	<b>0,19</b>	<b>8,33</b>	<b>86,00</b>	<b>7,22</b>	<b>66,37</b>	<b>249,49</b>	<b>78,17</b>	<b>2,18</b>				
24/17	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,36	0,59	0,77	9,83	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27				
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/30	8,91	8,53	1,98	121,13	0,07	2,08	66	4,66	29,64	147,32	38,35	0,64				
ТТК 135	Рис с овощами	150	3,69	6,56	24	169,8	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,52	0,79				
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44				





<b>ДЕНЬ 11 . ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕН</b>																					
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4,10	4,70	16,90	126,30	0,07	1,69	40,00	0,84	423,00	265,60	111,40	1,86							
386/17	Биойогурт	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20							
	Багон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24							
	Банан	1 шт/160	0,4	0,38	18,7	79,8	0,07	17		0,68	13,6	47,6	71,4	1,02							
<b>ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>																					
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25	0,00	2,81	55,20	92,32	38,70	3,32							
ТТК 212	Жаркое из птицы "Гетушок" (грудка)	50/150	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32							
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09							
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22							
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03				8,4			0,42							
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>																					
151/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	20,00	0,05	254,23	1,75	0,05	2,97							
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05							
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44							
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>																					
52/17	Салат из свеклы	60	0,36	0,2	0,9	6,84	0,01	2,25	21	1,77	54,78	127,57	80,45	4,84							
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	6,75	8,46	3,29	116,3	0,37	1,42			10,35	10,8	6,3	0,27							
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	1,43	8,45	6,76	1,5	0,96							
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44							
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>																					
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25	0,00	5,10	95,85	155,00	61,72	3,94							
295/17	Биточек куриный (фарш куриный)	80	9,26	9	4	134,04	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31							
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,4	147,9	0,1	38,93		3,34	42,2	70,8	32,63	1,18							
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,10	19,79	81,06	0,01	46,50			1,44			0,38							
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	97,4	0,09				14,5	65	21	1,8							



