



«Согласовано»

Начальник Управления по делам образования

С.П. Попинако
С.П. Попинако

«08» октября 2020 г.

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора

по Чувш.области в г.Кыштым, В-Уфалее, Каплинском,

Пязнетровском районе.

М.Г. Сафонова
М.Г. Сафонова

«12» 12 2020 г.

**Примерное 14-ти дневное меню школьных завтраков
для учащихся общеобразовательных учреждений
Возраст 11 -18 лет.**

г. Кыштым

+

1 неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
№421\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№42\05	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0	72,0	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
№420\05	Макароны отварные с маслом	200\15	5,60	21,24	35,71	285,32	Ca 1914, Fe 1,91 B1 0, 053 C 0,18A 135,2,E0,74
	Макаронные изделия	68	68				
	Масло сливочное	22	22				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
№274\05	Булочка сдобная	50	3,75	6,60	30,45	197,0	B10,065,в20,025pp0,51
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		21,82	37,83	112,11	800,94	
День второй							
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом	200	18,0	16,88	17,10	296,20	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
	говядина	110	81				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		21,91	17,32	59,39	486,20	
День третий							
№ 41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№36\05	Каша молочная «Дружба» с	200\10	11,60	9,80	42,0	223,97	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 ,

	маслом						C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№248\05	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	Ca 228 Fe 0,84 B1 ,0,078, C 0,4 A 102,E 0 ,06 Mg 46,0,P 0,102
	Какао порошок	3	3				
	молоко	210	210				
	сахар	20	20				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		17,84	22,66	85,75	537,28	
Четвертый день							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№206\05	Картофельное пюре	180	3,81	7,27	27,95	192,62	Ca 43,64 Fe 0,46 B1 ,0,156, C 10,80 A 69,11 E 0,21 Mg 32,73, P 0,06
	картофель	205	153				
	молоко	29	27				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
№58\05	Фрикадельки из куриного мяса	100	14,00	15,3	7,80	223,0	Ca 19,0 Fe 4 B1 ,0,08, C 9,0 A 0 E 0,8 Mg 31,50,P 0
	Мясо кур	126	74				
	молоко	23	23				
	Масло сливочное	5	5				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак:		22,54	22,87	87,11	630,31	
День пятый							
№191\05	Рис отварной	180	3,86	5,07	40,26	225,27	Ca 7,07 Fe 0,647, B1 0,04, B2 0,02, C 0
	Крупа рисовая	65	65				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
№259\05	Биточки рыбные с овощами запечённые	100	12,22	7,27	17,65	185,0	Ca 126,0 Fe 1,55, B1 0,1, B2 0,15, C 14,52
	рыба	68	43				
	морковь	10	7,5				
	капуста	10	7,5				
	яйцо	1\4 шт.	10				
	молоко	6,25	6,25				
	Масло растительное	4	4				

	сыр	10,5	10					
№241\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,0	60,0	Ca0.2,Fe 0.04	
	сухофрукты	15	15					
	сахар	15	15					
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08	
	Итого за завтрак:		18,48	12,48	93,61	549,63		
День шестой								
№42\05	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0	72,0	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00	
	сыр	22	20					
№186\05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180\7	10,48	6,51	54,02	316,68	Ca 15,96, Fe 3,61 , B1 0,19 B2 0,09, C 0,04	
	Крупа гречневая	83	83					
	Масло сливочное	15	15					
№536\05	Печень тушенная с соусом	125	10,26	17,81	1,19	257,18	Ca 119,0 Fe 1,34, B1 0,13, B2 0,10, C 0	
	Печень говяжья	168	140					
	Масло растительное	11	11					
	Сметана	7,5	7,5					
	Мука пшеничная	2,5	2,5					
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0	
	Чай заварка	1	1					
	Сахар	15	15					
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08	
	Итого за завтрак:		27,86	30,26	84,95	773,86		
День седьмой								
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41	
№206\05	Картофельное пюре	180	3,81	7,27	27,95	192,62	Ca 43,64 Fe 0,46 B1 ,0,156, C 10,80 A 69,11 E 0,21 Mg 32,73, P 0,06	
	картофель	205	153					
	молоко	29	27					
	Масло сливочное	8,5	8,5					
№591\05	Гуляш из филе грудки куриный	125	23,6	1,8	98,5	137,0	Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0 , P 0,04	
	Грудка Куриная	140	108					
	Томат паста	7,5	7,5					
	Лук репчатый	27	22,5					
	Мука пшеничная	6	6					

	Масло растительное	7,5	7,5				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		32,14	9,37	177,81	544,31	
День восьмой							
№42\05	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0	72,0	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
№36\05	Каша молочная «Здоровье» с маслом	200\10	7,00	4,0	42,0	232,0	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 0,2, C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	15	15				
	Крупа пшено	26	26				
	Молоко	217	217				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	Молоко заварное	200	3,77	3,93	25,95	153,92	Ca 228 Fe 0,84 B1 0,078, C 0,4 A 102,E 0 ,06 Mg 46,0,P 0,102
	Чай заварка	2	2				
	Вода	50	50				
	Сахар	15	15				
	Молоко	150	150				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		17,77	13,87	85,65	537,28	
День девятый							
1.№153\05	Жаркое по-домашнему с мясом	200	29,16	23,53	85,60	461,87	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 0,16, C 9,2 A 20,E 0 ,6 Mg 44,0,P 0
	Мясо говядины	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11,5				
	Томат-паста	6	6				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный вс	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		33,07	23,97	127,89	651,87	
День десятый							

Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№303\1996	Рыба запечённая	100	17,64	7,80	3,12	154,26	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай	129	119				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
№ 38\2006	Рис с овощами	180	4,04	8,24	30,31	198,67	Ca 29,58 Fe 0,81 B1 ,0,04, C 12,68 A 323,4,E 0,506 Mg 31,76, P 1,92
	Крупа рисовая	48	48				
	морковь	34	28				
	Лук репчатый	21	17				
	Зеленый горошек консервированный	28	18				
	Масло сливочное	12	12				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		25,53	16,34	68,79	504,26	
	Итого за 10 дней		27,86	22,45	99,0	601,58	
День одиннадцатый							
№ 41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№421\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№421\05	Макароны запечённые с сыром	180\5	12,0	12,72	46,09	33,73	Ca 13,49 Fe 0,1,00, B1 0,09, B2 0,030, C 0
	Макаронные изделия	61	61				
	Масло сливочное	8,5	8,5				
	сыр	21	20				
№274\05	Булочка сдобная	50	3,75	6,60	30,45	197,0	B10,065,B2 0,025 PP 0,51
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		22,81	32,30	106,63	797,02	
День двенадцатый							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№274\05	Мясо тушеное с овощами в соусе	210	20,02	16,40	13,63	281,76	Ca 39,30 Fe 1,86, B1 0,12 B2 0,16, C 4,57
	Мясо говядины	132	97				

	морковь	16,5	13				
	картофель	95	71				
	Горошек зелёный консерв.	9,5	6				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	5	5				
	Лук репчатый	12	8				
	Масло сливочное	6	6				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	-	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02, B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		24,75	16,70	64,99	496,45	
День тринадцатый							
№469\05	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200\20	16,59	19,93	45,92	537,28	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0
	творог	188	187				
	Крупа манная	16	16				
	сахар	13	13				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло сливочное,	7	7				
	Сгущенное молоко	22	20				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		19,11	20,07	75,66	665,28	
День четырнадцатый							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№708\05	Капуста тушеная	180	3,74	4,89	20,52	146,21	Ca 84,11 Fe 3,16, B1 0,04, B2 0,08, C 22,52
	Капуста свежая	258	206,5				
	Масло растительное	6	6				
	морковь	5	3				
	Лук репчатый	9	7				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	3	3				
	сахар	3,5	3,5				
№637\05	Мясо куриное отварное	100	9,0	13,9	10,5	187,0	Ca 43,70 Fe 2,90 B1 ,0,09, C 1,4 A 4,0,E 0 ,8 Mg 29,70, P 0,004
	Мясо кур	130,5	122				
	морковь	5,5	4				
№263,264\05	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0

	Чай заварка	1	1				
	Сахар	15	15				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный вс	40	2,40	0,14	17,70	79,36	Ca 53,44 Fe 0,61, B1 0,17 B2 0,10, C 0,08
	Итого за завтрак		17,98	19,39	78,97	546,54	
	Итого за 14 дней		23,11	21,09	96,51	608,65	