



«Согласовано»

Начальник Управления по делам образования

С. П. Попинако

«08» октября 2020 г.

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора

по Челябинской области в г. Кыштыме, В-Уфалее, Каслинском,

Нязенетровском районе.

М.Г.Сафонова

«11» 11 2020 г.

**Примерное 14-ти дневное меню школьных завтраков
для учащихся общеобразовательных учреждений
Возраст 7-10 лет .**

г. Кыштым

1 неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
№424\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	Макаронные изделия	150\10	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	51	51				
	Масло сливочное	17	17				
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, B20,025pp0,51
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		21,22	37,81	109,41	788,80	
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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		21,31	17,30	56,69	474,06	
День третий							
№41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0, E 0 Mg 11,00
№36\05	Каша молочная «Дружба» с маслом	200\10	11,60	9,8	38,0	223,97	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , 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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		17,24	22,64	83,05	525,14	
Четвертый день							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
№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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак:		29,90	21,58	77,49	576,68	
День пятый							
№191\05	Рис отварной	150	3,22	4,23	33,54	187,65	Ca 5,89 Fe 0,539, B1 0,04, B2 0,02, C 0
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7	7				
№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				

№233\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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак:		17,24	11,62	84,19	499,87	
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	150\5	8,73	5,43	45,0	263,80	Ca 15,96, Fe 3,61 , B1 0,19 B2 0,09, C 0,04
	Крупа гречневая	69	69				
	Масло сливочное	12	12				
№536\05	Печень тушеная с соусом	100	9,62	16,69	1,12	192,79	Ca 112,0 Fe 1,26, B1 0,13, B2 0,10, C 0
	Печень говяжья	124,5	104				
	Масло растительное	8	8				
	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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак:		24,87	28,04	73,16	644,45	
День седьмой							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
№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 Куринная	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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		30,38	8,08	168,19	490,68	
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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		17,17	13,85	82,95	525,14	
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	7,5	7,5				
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 в/с	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		32,47	23,95	125,19	639,73	
День десятый							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25

№303\1996	Рыба запечённая	75	13,23	5,85	2,34	115,70	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай	97	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
№ 38\2006	Рис с овощами	150	3,37	6,87	25,25	165,50	Ca 66,0 Fe 2,, B1 0,52 C 0 A64,
	Крупа рисовая	40	40				
	морковь	28	23				
	Лук репчатый	17,5	14				
	Зеленый горошек консервированный	23	15				
	Масло сливочное	10	10				
№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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		19,32	12,94	58,03	411,06	
	Итого за 10 дней		23,11	19,12	91,83	557,56	5575,61
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
№424\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	150\5	10,0	10,6	38,4	280,5	Ca 11,24 Fe 0,836, B1 0,08, B2 0,027, C 0
	Макаронные изделия	51	51				
	Масло сливочное	7	7				
	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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		20,21	30,16	96,24	728,65	
День двенадцатый							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№274\05	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	19,06	15,62	12,98	268,24	Ca 37,42 Fe 1,78, B1 0,12 B2 0,16, C 4,36
	Мясо говядины	110	81				
	морковь	14	11,5				
	картофель	83,5	63,5				
	Горошек зелёный консерв.	8,5	5,6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	4	4				

	Лук репчатый	10	7,5				
	Масло растительное	4	4				
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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		22,66	38,50	59,38	461,46	
День тринадцатый							
№469\05	Запеканка творожная с молоком сгущённым	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				
	манка	16	16				
	сахар	13	13				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло растительное	7	7				
	Молоко сгущённое	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	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		18,51	20,05	72,96	653,14	
День четырнадцатый							
Таб.№32\05	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№708\05	Капуста тушеная	150	3,12	4,08	17,10	121,80	Ca 70,07 Fe 2,64, B1 0,037, B2 0,07, C 18,76
	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				
	Куриная грудка						
№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
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 в/с	30	1,80	0,12	15,0	67,22	Ca 42,33 Fe 0,46, B1 0,13 B2 0,08, C 0,06
	Итого за завтрак		16,23	18,50	70,59	500,66	7919,52

	Итого за 14 дней		22,02	21,31	86,96	565,68	
--	-------------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--