

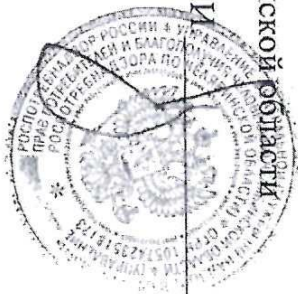
Согласовано:

Руководитель территориального

Управления Роспотребнадзора

по Челябинской области

Семенов А.И.



Согласовано:

Директор



Утверждено:

Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



Примерное меню завтраков

Для обучающихся общеобразовательных

учреждений

(7-11 лет)

с 01.09.20

№ реп.	Пример 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	
ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ															
31/10/4	Каша молочная 5 злаков (жидкая)	200	15,55	13,95	56,57	414,03	0,30	16,50	60,00	0,60	411,44	184,86	67,78	4,79	
38/6/17	Бюбюгурт	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	
	Батон нарезной	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	
	Яблоко	шт/140	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24	
			0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08	
ДЕНЬ 2 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ															
15/1/7	Сыр (порциями)	10	15,55	14,73	60	434,79	0,14	6,26	0	2,5	125,97	86,51	32,64	1,8	
29/1/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	50/150	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09	
37/6/17	Чай с сахаром	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45	
	Хлеб пшеничный	20			13	52,02					0,45			0,04	
		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
ДЕНЬ 3 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ															
15/1/7	Сыр (порциями)	10	15,93	15,97	48,91	403,09	0,14	1,32	20,00	0,05	254,23	1,75	0,05	2,97	
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09	
37/9/17	Кофейный напиток с молоком	200	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05	
	Хлеб пшеничный	40	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39	
		40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44	
ДЕНЬ 4 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ															
7/1/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	14,87	15,98	52,92	414,97	0,27	110,45	45,60	2,40	159,72	247,55	76,05	4,41	
ТТК 22	Бигус "Школьный" с колбасой	50/150	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27	
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	12,01	15,50	20,98	271,46	0,19	105,40	45,60	2,39	134,46	183,21	52,11	2,61	
	Хлеб ржаной	40	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09	
ДЕНЬ 5	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07				11,6	52	16,8	1,44	
24/17	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	16,00	16,00	59,43	446,54	0,19	8,33	86,00	7,22	66,37	249,49	78,17	2,18	
22/9/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	60	0,36	0,59	0,77	9,83	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27	
ТТК 135	Рис с овощами	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	
37/6/17	Чай с сахаром	150	3,69	6,56	24	169,8	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,52	0,79	
	Хлеб пшеничный	200			13	52,02					0,45			0,04	
		40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44	

[illegible]

[illegible]

[illegible]