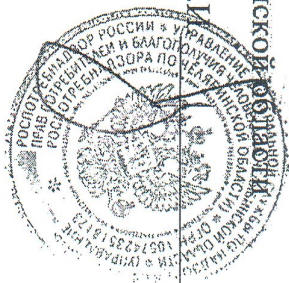


Согласовано:
Руководитель территориального
Управления Роспотребнадзора



Семенов А.И.

Согласовано:
Директор



Handwritten signature in blue ink.

Утверждаю:
Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.И.



Примерное меню завтраков

для обучающихся общеобразовательных

учреждений

(7-11 лет)

с 01.09.20

КОПИЯ
ВЕРНА

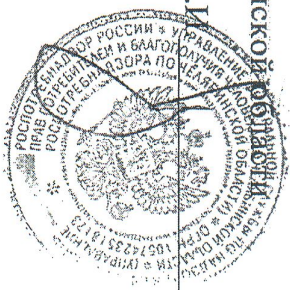
Согласовано:

Руководитель территориального

Управления Роспотребнадзора

по Челябинской области

Семенов А.И.



Согласовано:

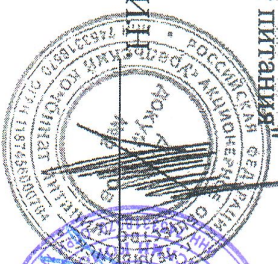
Директор

Утверждаю:

Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.И.



КОПИЯ
ВЕРНА

Примерное меню завтраков

для обучающихся общеобразовательных

учреждений

(7-11 лет)

с 01.09.20

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерге т. 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		15,55	13,95	56,57	414,03	0,30	16,50	60,00	0,60	411,44	184,86	67,78	4,79		
311/04	Каша молочная 5 злаков (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	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		
	Батон 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		
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		15,55	14,73	60	434,79	0,14	6,26	0	2,5	125,97	86,51	32,64	1,8		
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09		
29/1/7	Плов из птицы (филе цыгл-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		
ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		15,93	15,97	48,91	403,09	0,14	1,32	20,00	0,05	254,23	1,75	0,05	2,97		
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		
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		14,87	15,98	52,92	414,97	0,27	110,45	45,60	2,40	159,72	247,55	76,05	4,41		
71/17	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 223	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		
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,00	16,00	59,43	446,54	0,19	8,33	86,00	7,22	66,37	249,49	78,17	2,18		
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 минтай)	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		

[illegible]

[illegible]

ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ	14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8	0,25	19,04	64,40	0,33	236,69	97,57	32,08	5,16
	93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/10	8,16	4,44	23,32	165,88	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
	378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,74	1,92	11,83	71,57	0,02	0,78			72,36		0,09	0,09
		Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8		0,24	
		Яблоко	1 шт/170	0,68		14	58,72	0,05	17			27,2		3,74	
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ				14,80	15,90	54,02	418,36	0,17	5,52	16,70	4,74	55,61	75,29	20,82	2,69
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	
279/17	Тертыели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45	
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03	
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ				15,9	15,72	59,32	442,38	0,09	3,68	60,4	0,28	293,51	13,64	2,43	1,07
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8				44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Запеканка из творога с молоком смуслиным	-120/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71	
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	
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8			0,24	
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ				15,55	14,73	60	434,79	0,14	6,26	0	2,5	125,97	86,51	32,64	1,8
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09	
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-ор)	50/150	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98	2,5	21,02	86,51	32,64	1,45	0,04	
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	
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ				13,05	12,06	60,80	403,72	0,23	71,26	88,40	0,95	82,09	191,60	59,38	2,52
71/17	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	
47/05	Сырфле "Золотая рыбка"(филе минта)	80	8,17	8,2	12	154,48	0,06	0,91	71,7	0,8	31,4	117,5	28,48	0,66	
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99	
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,10	19,79	81,06	0,01	46,50			1,44			0,38	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД				305,21	290,91	1142,84	8455,67	4,79	523,48	737,5	41,6	3690,1	2613,6	899,89	62,47
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД				15,261	14,5455	57,142	422,784	0,2395	26,174	36,875	2,08	184,5	130,68	44,995	3,124
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			1	1	4										