

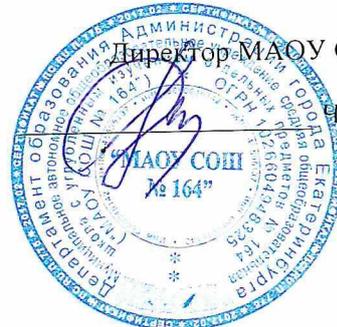
Утверждено:  
Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехерев М.С

Согласованно

Директор МАОУ СОШ № 164



Чурикова Е.Б

# Примерное двухнедельное меню завтраков для детей 5-11 классов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: весна 2025

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
3,24	Бутерброд с сыром на хлебе	20/50	9	5,8	24,3	189,4
257,82	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	6,4	49,6	255,4
197,12	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	23,9
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за Завтрак</b>		590	13,7	12,8	100,1	608,3

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
885,03	Свекла отварная дольками	80	1	0,1	5,7	26,5
940	Курица, тушенная с морковью	150	14,3	6,7	4,7	135,4
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
642,09	Какао с витамином С "Витошка"	200	4,1	4	11,9	86
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
<b>Итого за Завтрак</b>		665	28,6	17,2	75,5	588,1

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
166,06	Омлет с сыром	150	18,1	19,3	2,3	254,9
923	Яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	58,5
630,05	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	1,8	8,8	50
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
<b>Итого за день</b>		555	27,1	22,3	60,7	544,4

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
287,01	Запеканка творожная с соусом абрикосовым	150/30	25,3	16,7	25	356,5
197,12	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	23,9
459	Мандарины свежие	100	0,9	0,2	8,1	99
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		550	31,7	17,5	73,8	648

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
936,01	Котлета рыбная "Любительская" из горбуши	120	19,8	10,7	8,4	208
471,03	Картофель в молоке	180	4,9	5,7	29,7	194,2
623,02	Соус молочный	30	0,7	2,6	2,5	37
938	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	11,1	81,5
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		600	34,3	22,9	86	689,3

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8
642,09	Какао с витамином С "Витошка"	200	4,6	4,4	13,2	108,8
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		570	18,3	13,2	97,2	628,2

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
17,33	Нарезка овощная (огурцы, помидоры)	100	1	1,2	3,2	27,8
9,01	Котлета мясная из говядины и свинины	120	16,8	21,4	18	334,6
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6
198,02	Чай с лимоном и сахаром	207	0,3	0,1	6,6	26
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		677	29,4	29,2	100,8	790,6

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
3,24	Бутерброд с сыром на хлебе	20/50	9	5,8	24,3	189,4
939	Каша жидкая молочная кукурузная	200	6,8	7,5	41,1	261,1
938	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	11,1	81,5
923	Яблоко свежее	130	0,5	0,5	12,7	58,5
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		620	21,4	17,3	99,2	640,1

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
160,13	Омлет натуральный/Зеленый горошек	150/30	15,8	16	4,7	223,9
197,12	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	6,4	23,9
351,17	Банан	180	0,7	0,5	17,1	160,0
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		630	22	17,1	62,5	576

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
287,01	Запеканка творожная с соусом абрикосовым	150/30	25,3	16,7	25	356,5
459	Мандарин свежий	100	0,9	0,2	8,1	99
630,05	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	1,8	8,8	50
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		550	34,3	19,3	76,2	674,1