

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Челябинской области

Главный государственный санитарный врач  
по Челябинской области

\_\_\_\_\_ А.И. Семенов



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
"Средняя общеобразовательная школа № 99 г. Челябинска"

\_\_\_\_\_ Е.Н. Чеканина



## Примерное меню завтраков для обучающихся с 11 лет и старше

СОГЛАСОВАНО

Экспертное заключение о соответствии (несоответствии) санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам примерного  
2-х недельного меню МБОУ «СОШ № 99 г. Челябинска» для обучающихся с 11 лет и старше

№ 14157-  
2020 от 18.12.2020 ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области»

МБОУ "СОШ № 99 г. Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>															
97/2004	закуска	Сыр	20	5,0	5,0	6,0	80,0					200,0	108,0	10,0	
416/1996	горячее	Котлета из свинины	100	14,9	18,3	2,2	230,0					2,5	19,0	4,3	5,4
516/2004	горячее	Макаронные изделия отварные	180	6,0	6,0	44,4	259,2					19,2	57,6	10,8	1,2
685/2004	напиток	Чай с сахаром	200			15,0	57,0					5,0	8,0	4,0	1,0
		Хлеб пшеничный	30	2,0		15,0	71,0					6,0	20,0	4,0	
<b>Итого за Завтрак (бесплатное питание)</b>				27,9	29,3	82,6	697,2		0,0	0,0		232,7	212,6	33,1	7,6
<b>Итого за день</b>				27,9	29,3	82,6	697,2	0,0	0,0	0,0	0,0	232,7	212,6	33,1	7,6

МБОУ "СОШ № 99 г. Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>															
96/2004	закуска	Масло сливочное (порциями)	10		4,2		38,5					1,2			
487/2004	горячее	Птица отварная	100	15,9	6,1		120,8					16,1		18,3	1,4
534/2004	горячее	Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,2	169,2					119,5			1,7
685/2004	напиток	Чай с сахаром	200			15,0	57,0					5,0	8,0	4,0	1,0
		Хлеб пшеничный	60	4,0		30,0	142,0					12,0	40,0	8,0	
<b>Итого за Завтрак (бесплатное питание)</b>				24,5	18,6	64,2	527,5	0,0	0,0	0,0	0,0	153,8	48,0	30,3	4,1
<b>Итого за день</b>				24,5	18,6	64,2	527,5	0,0	0,0	0,0	0,0	153,8	48,0	30,3	4,1

МБОУ "СОШ № 99 г. Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>															
366/2004	закуска	Запеканка из творога	75/10	11,2	15,7	12,8	238,5					153,0	221,0	25,0	1,0
311/2004	горячее	Каша рисовая молочная	200/10	5,3	9,3	32,0	230,0		1,0			191,6	157,4	36,5	0,6
630/1996	напиток	Чай с молоком	200	2,0	2,0	17,0	86,0		1,0			65,0	53,0	11,0	1,0
		Хлеб пшеничный	30	2,0		15,0	71,0					6,0	20,0	4,0	
<b>Итого за Завтрак (бесплатное питание)</b>				20,5	27,0	76,8	625,5	0,0	2,0	0,0	0,0	415,6	451,4	76,5	2,6
<b>Итого за день</b>				20,5	27,0	76,8	625,5	0,0	2,0	0,0	0,0	415,6	451,4	76,5	2,6

МБОУ "СОШ № 99 г. Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>															
ТТК	закуска	Зеленый горошек	25	0,8		1,6	10,0		4,0			8,0	8,4	19,0	1,0
97/2004	закуска	Сыр	10	2,5	2,5	3,0	40,0					100,0	54,0	5,0	
388/2004	горячее	Котлеты (биточки) рыбные	100	15,0	11,3	16,3	230,0	7,5	1,3			60,0	183,8	30,0	1,3
520/2004	горячее	Пюре картофельное	180	3,6	7,2	26,4	186,0		31,2			55,2	116,4	39,6	1,2
685/2004	напиток	Чай с сахаром	200			15,0	57,0					5,0	8,0	4,0	1,0
		Хлеб пшеничный	60	4,0		30,0	142,0					12,0	40,0	8,0	
<b>Итого за Завтрак (бесплатное питание)</b>				25,9	21,0	92,3	665,0	7,5	36,5	0,0	0,0	240,2	410,6	105,6	4,5
<b>Итого за день</b>				25,9	21,0	92,3	665,0	7,5	36,5	0,0	0,0	240,2	410,6	105,6	4,5

МБОУ "СОШ № 99 г. Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>															
12/2005	закуска	Салат из свеклы	50	1,0	5,0	6,0	72,6		9,0			15,0	21,0	9,0	
96/2004	закуска	Масло сливочное (порциями)	10		4,2		38,5					1,2			
462/2005	горячее	Тефтели из говядины (2 вариант)	60/50	9,0	14,0	11,0	204,0		3,0			17,0	29,0	9,0	
508/2004	горячее	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	13,0	49,4	363,6					15,6	123,6	81,6	2,4
705/2004	напиток	Напиток из плодов шиповника	200			25,0	97,0		4,0			4,0	3,0	2,0	
		Хлеб пшеничный	60	4,0		30,0	142,0					12,0	40,0	8,0	
<b>Итого за Завтрак (бесплатное питание)</b>				24,0	36,2	121,4	917,7	0,0	16,0	0,0	0,0	64,8	216,6	109,6	2,4
<b>Итого за день</b>				24,0	36,2	121,4	917,7	0,0	16,0	0,0	0,0	64,8	216,6	109,6	2,4

МБОУ "СОШ № 99 г. Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>															
96/2004	закуска	Масло сливочное (порциями)	10		4,2		38,5					1,2			
401/1996	горячее	Гуляш из свинины	50/50	8,4	10,6	4,0	145,3		1,5			8,5	6,8	1,5	1,0
511/2004	горячее	Рис отварной	180	4,8	7,2	38,4	273,6					15,6	123,6	81,6	2,4
685/2004	напиток	Чай с сахаром	200			15,0	57,0					5,0	8,0	4,0	1,0
		Хлеб пшеничный	60	4,0		30,0	142,0					12,0	40,0	8,0	
<b>Итого за Завтрак (бесплатное питание)</b>				17,2	22,0	87,4	656,4	0,0	1,5	0,0	0,0	42,3	178,4	95,1	4,4
<b>Итого за день</b>				17,2	22,0	87,4	656,4	0,0	1,5	0,0	0,0	42,3	178,4	95,1	4,4

МБОУ "СОШ № 99 г. Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>															
97/2004	закуска	Сыр	20	5,0	5,0	6,0	80,0					200,0	108,0	10,0	
451/2004	горячее	Биточки из говядины	100	16,3	15,0	16,3	272,5		1,3			13,8	31,3	8,8	1,3
516/2004	горячее	Макаронные изделия отварные	180	6,0	6,0	44,4	259,2					19,2	57,6	10,8	1,2
638/2004	напиток	Компот из кураги	200	1,0		31,0	123,0		1,0	1,0		32,0	29,0	21,0	1,0
		Хлеб пшеничный	30	2,0		15,0	71,0					6,0	20,0	4,0	
<b>Итого за Завтрак (бесплатное питание)</b>				30,3	26,0	112,7	805,7		2,3	1,0		271,0	245,9	54,6	3,5
<b>Итого за день</b>				30,3	26,0	112,7	805,7	0,0	2,3	1,0	0,0	271,0	245,9	54,6	3,5

МБОУ "СОШ № 99 г. Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>															
340/2004	закуска	Омлет натуральный	105/5	9,9	16,7	1,9	199,0		1,0			125,0	273,0	21,0	3,0
302/2004	горячее	Каша молочная вязкая "Дружба"	200/10	5,3	9,3	33,3	240,0		1,0			93,0	115,0	27,0	2,0
692/2004	напиток	Кофейный напиток	200	6,0	4,8	71,2	122,0		1,0			60,0	45,0	7,0	
		Хлеб пшеничный	30	2,0		15,0	71,0					6,0	20,0	4,0	
<b>Итого за Завтрак (бесплатное питание)</b>				23,2	30,8	121,4	632,0	0,0	3,0	0,0	0,0	284,0	453,0	59,0	5,0
<b>Итого за день</b>				23,2	30,8	121,4	632,0	0,0	3,0	0,0	0,0	284,0	453,0	59,0	5,0

МБОУ "СОШ № 99 г. Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 11 лет и старше

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>															
ТТК	закуска	Зеленый горошек	25	0,8		1,6	10,0		4,0			8,0	8,4	19,0	1,0
97/2004	закуска	Сыр	10	2,5	2,5	3,0	40,0					100,0	54,0	5,0	
47/2005	горячее	Суфле "Золотая рыбка"(минтай)	100	13,8	12,5	10,0	205,0		2,5			47,5	197,5	31,3	1,3
520/2004	горячее	Пюре картофельное	180	3,6	7,2	26,4	186,0		31,2			55,2	116,4	39,6	1,2
685/2004	напиток	Чай с сахаром	200			15,0	57,0					5,0	8,0	4,0	1,0
		Хлеб пшеничный	60	4,0		30,0	142,0					12,0	40,0	8,0	
<b>Итого за Завтрак (бесплатное питание)</b>				24,7	22,2	86,0	640,0		37,7			227,7	424,3	106,9	4,5
<b>Итого за день</b>				24,7	22,2	86,0	640,0		37,7			227,7	424,3	106,9	4,5

МБОУ "СОШ № 99 г. Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>															
337/2004	закуска	Яйцо вареное	1 шт.	5,0	4,6		63,0			100,0	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0
53/2005	горячее	Биточки куриные "Солнышко"	100	20,0	12,3	8,8	221,2		1,3	1,3		45,0	183,8	27,5	2,5
330/2004	горячее	Бобовые отварные	180	16,8	8,3	40,2	306,0					84,6		15,6	6,0
685/200	напиток	Чай с сахаром	200			15,0	57,0					5,0	8,0	4,0	1,0
		Хлеб пшеничный	30	2,0		15,0	71,0					6,0	20,0	4,0	
<b>Итого за Завтрак (платное питание)</b>				43,8	25,2	79,0	718,2		1,3	101,3	0,2	162,6	288,6	55,9	10,5
<b>Итого за день</b>				43,8	25,2	79,0	718,2	0,0	1,3	101,3	0,2	162,6	288,6	55,9	10,5

**Сводная ведомость по энергетической ценности примерного меню завтраков для обучающихся с 11 лет и старше**

День	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, Ккал
1	27,9	29,3	82,6	697,2
2	24,5	18,6	64,2	527,5
3	20,5	27,0	76,8	625,5
4	25,9	21,0	92,3	665,0
5	24,0	36,2	121,4	917,7
6	17,2	22,0	87,4	656,4
7	30,3	26,0	112,7	805,7
8	23,2	30,8	121,4	632,0
9	24,7	22,2	86,0	640,0
10	43,8	25,2	79,0	718,2
итого за 10 дней	262,0	258,3	923,8	6885,2
средняя калорийность	26,2	25,8	92,4	688,5
соотношение БЖУ за 10 дней	1,0	1,0	3,0	
Норма (20-25%)	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 95,8	542,6-678,3

**Накопительная ведомость продуктов питания к примерному меню завтраков для обучающихся с 11 лет и старше**

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10дн	Средний показатель	Среднесуточная норма	% выполнения НС
Молоко			148,0	28,4				176,0	38,4	12,8	403,6	40,4	300,0	13,45
Кисло-мол.прод.													180,0	
Творог			70,6								70,6	7,1	60,0	11,77
Сметана			3,0								3,0	0,3	10,0	3,00
Сыр	21,0			11,0			21,0		11,0		64,0	6,4	12,0	53,33
Мясо (говядина,	74,0				38,0	74,0	74,0				260,0	26,0	86,0	30,23
Птица		132,0								194,0	326,0	32,3	60,0	54,30
Рыба				102,0					86,0		188,0	18,8	80,0	23,50
Яйцо			1,55					80,0	10,0	54,0	145,6	14,6	40,0	36,39
Хлеб пшеничный	58,0	60,0	30,0	88,0	60,0	60,0	58,0	30,0	60,0	42,8	546,8	54,7	200,0	27,34
Мак. Изд.	61,2						61,2				122,4	12,2	20,0	61,20
Крупы, бобовые			49,43		72,7	64,8		47,2	11,0	84,0	329,1	32,9	50,0	65,83
Сахар	15,0	20,4	26,0	15,0	23,0	15,0	20,0	26,0	15,0	15,0	190,4	19,0	45,0	42,30
Масло сливочное	6,30	10,0	13,0	6,30	19,30	18,10	6,30	20,0	16,30	6,30	121,90	12,2	35,0	34,83
Масло растит.	6,00	5,2	3,0	8,6	12,9	4,0	6,00		2,0	6,0	53,66	5,4	18,0	29,80
Картофель				226,0					226,0		452,0	45,2	250,0	18,10

Овощи, зелень		282,2		33,0	85,7	12,0			45,0	21,2	479,1	48,0	400,0	11,99
Фрукты													200,0	
ы					20,0		20,0				40,0	4,0	20,0	20,00
Чай	1,0	1,0	1,0	1,0		1,0			1,0	1,0	7,0	0,7	0,4	175,00
Какао, коф.нап.								8,0			8,0	0,8	1,2	66,67
Мука пшеничная		2,2	3,0		6,25	3,0					14,41	1,4	20,0	7,20

При подсчете выполнения натуральных норм питания использовались рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, приведены по брутто СанПиН 2.4.5.2409-08 таблица № 1