

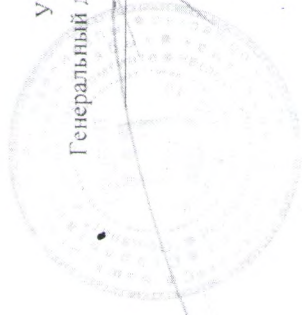
СОГЛАСОВАНО  
Начальник

Стерлитамакского территориального отдела управления федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

А.Р. Салахов



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор ЗАО «Общепит»  
Г.А. Дзобаев



## Примерное меню питания школьников на весенний период (возраст от 7 до 10 лет) 2017-2018 учебный год

Примерное меню питания школьников на осенний период на 2017-2018 учебный год

№ рецеп	выход гр	7-10 лет	белки %	жиры %	углеводы %	ЭЦ ккал	К мг %	Са мг %	Mg мг %	P мг %	Fe мг %	A мг %	B1 мг %	C мг %
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 411 сб 1983	150/10		6,05	11,2	25,45	227,5	35,8	15,4	6,4	23	0,25	0	0,04	0
	Каша молочная манная													
№ 8 сб 1983	15/25		2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03	0
	маслом сливочным													
№ 1009 сб 1983	200		0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
	Бутерброд с сыром													
	Чай с сахаром		8,14	20,0	51,85	442,5								
	<b>Стоимость</b>	<b>25-00</b>												
<b>Обед</b>														
№ 632 сб 1983	35/25		14,6	14,9	2,35	202	377	20,9	27	179,2	2	0	0,2	1,1
	Гуляш из говядины													
№ 753 сб 1983	150		5,5	4,1	33	195,8	10	9,3	7,3	0	0,7	0	0,02	0
	Макаронны отварные													
№ 1009 сб 1983	200/5		0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
	Чай с сахаром, лимоном													
ТТК	35		2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Хлеб													
	пшеничный/ржаной													
ТТК	50		0,6	0,13	5,2	27,9	0	22,1	8,5	14,9	0,2	0	0,03	39
	Апельсины		23,59	19,63	69,45	556,9								
	<b>Стоимость</b>	<b>45-00</b>												

Вторник

№ 411 сб 1983	Завтрак	150/10	5,55	11,2	26,55	230,0	176,7	130,2	20,3	116,7	0,15	22,3	0,06	0,6
ТТК	Каша молочная рисовая с маслом													
№ 1024 сб 1983	Яйцо отварное	1/2 шт	2,6	2,3	0,15	31,6	28	11	2,5	38,5	5	25	0,015	21
ТТК	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,1	41	35,3	6,1	99	35,8	0,6	0	0,07	0
			12,95	16,2	49,7	396,6								
	Стоимость	25-00												
	или													
№ 259 сб 1983	Суп молочный рис.	250	9,4	10,9	27,4	244	281	321,9	44,4	0,62	2,1	0	0,37	1,37
№ 8 сб 1983	Бутерброд с маслом	15/25	3,6	13,7	21,9	219	400,2	215,1	149,5	30	70	0,11	0,5	0,2
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36,1	0	48	0	0,02	0,2
			16,2	27	64,2	557								
	Стоимость	25-00												
	Обед													
№ 572 сб 1983	Сосиски молочные или сардельки	50	4,8	5,4	30,45	340,5	695	52,5	58,5	316,5	2,1	0	0,2	18
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	200	3,6	1,6	29,4	149	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 570 сб 1996	Маринад морковный	50	0,9	2,4	8,2	58,3	7,3	11,0	0,2	0,3	1,1	4,0	0,03	0,8
№ 924 сб 1983	Компот из яблок	200	0,1	0	26,1	104,9	96	12	4	4	0,8	0	0,2	5,4
ТТК	Хлеб пш./ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
			12,2	9,9	109,05	727,9								
	Стоимость	45-00												
	или													
№ 71 сб 2004	Винегрет овощной	50	0,65	1,15	3,6	27,5	0	11,6	8	0	0,68	0	0,02	2,6
№ 134 сб 2004	Суп крестьянский со сметаной	250/5	2,1	5,6	12,4	113	0	32,3	16,8	0	0,64	0	0,03	7,5
№ 591 сб 1994	Вак беляш	100	12,9	12,7	25,6	270,6	243	26,8	40	140	159,9	0	8,9	0
ТТК	Напиток «Валетек»	200	0	0	18,6	73	0	0	0	3	0	120	1	20
ТТК	Хлеб пш./ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
			18,45	19,95	75,1	559,3								
	Стоимость	45-00												

Среды														
№	Завтрак													
№ 411 сб 1983	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/10	6,16	11,1	26,82	232,2	303,2	103	50,58	16,8	1,25	0	0,28	0,38
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой п/к	15/25	4,2	7,4	6,9	112,5	116	31,9	6,4	34,1	0,8	0	0,1	0,7
№ 1011 сб 1983	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0,6
			11,76	21	51,42	435,7								
	<b>Стоимость</b>	<b>25-00</b>												
	<b>Обед</b>													
№ 485 сб 1996	Свекла тушеная в сметанном соусе	50	2,9	2,8	4,5	53,6	18,1	9,8	0,6	4	0,1	0	0,06	0
№ 205 сб 2004	Биточки куриные	75	10,5	18	10,4	205,3	192	13,7	13	124,5	1	0	0,05	0,2
№ 744 сб 2004	Каша гречневая вязкая	150	7,5	5,5	40,7	249,5	138	18	73,5	108	2,4	0	1,2	0
ТТК	Пирожное «Гурбинка»	1/50 шт	5,7	8,6	46,3	278	117	23	8	47	1,1	124	0,07	3,5
№ 1011 сб 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	<b>Стоимость</b>	<b>45-00</b>	29,5	35,4	126,3	917,6								

		Четверг												
№	Завтрак	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0
№ 411 сб 1983	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	4,1	5,9	26,9	177,6	303,2	40,8	11,2	16,8	44,8	0,6	0,06	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03	0
№ 1025 сб 1983	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18	2,3
	Стоимость	25-00	9,7	17,4	53,1	429,6								
	или													
№ 259 сб 1983	Суп молочный пшеничный	250	9,4	10,9	27,4	244	281	321,9	44,4	0,62	2,1	0	0,37	1,37
№ 1081 сб 1983	Блины со стуженным молоком	75/10	5,1	3,1	32,6	189	40,8	59,1	9,3	0,8	0	0	0	0
№ 1025 сб 1983	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18	2,3
	Стоимость	25-00	18,1	16,7	73,8	526								
	Обед													
№ 670 сб 1983	Фрикадельки в соусе	60/50	8	6,9	5,8	118,5	158	24,1	20,8	0,9	0	0	0,04	0,14
№ 747 сб 1983	Рис отварной	150	5,3	8,7	50,2	245	109,9	32,4	58,7	166,2	1,2	0	0,06	0
№ 773 сб 1983	Капуста тушеная	50	1,7	2,2	11,2	71,6	280	48,3	16,6	33,3	0,6	0	0,03	14,2
ТТК	Булочка ярославская	50	3,9	2,7	26,8	149	0	8,08	5,6	0	0,45	0	0,04	0
№ 924 сб 1983	Компот из кураги	200	0,9	0	30,6	126	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45-00	22,6	21	139,5	785,3								
	или													
№ 176 сб 1983	Борщ из свежей капусты со сметаной с мясом	12,5/250/5	11,5	11,7	15,4	219,15	459	65,5	38	246	1,7	0	0,08	10,8
ТТК	Сосиска в тесте	50/50	12,2	20,8	65	241,5	110	17,5	10	80	0,8	0	0,09	0
№ 924 сб 1983	Компот из кураги	200	0,9	0	30,6	126	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
ТТК	Хлеб пшенич./ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45-00	27,4	33,0	125,9	661,85								

Пятница															
	Завтрак		150/5	6,4	10,5	32,4	243,6	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8	0	0,08	0
№ 411 сб 1983	Каша молочная Артек с маслом сливочным		150/5	6,4	10,5	32,4	243,6	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8	0	0,08	0
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой вареной		20/25	5,8	10,3	11,0	187	160,5	19,6	20,9	150,7	1,5	19,2	0,1	0
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток		200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
				15,4	23,2	58,3	524,5								
	<b>Стоимость</b>		<b>25-00</b>												
	<b>Обед</b>														
№ 139 сб 1983	Суп гороховый		250	8	4,4	31,8	114	18	19,1	23,16	180	1,3	0	0,05	2,8
№ 697 сб 1983	Куры отварные		75	19,8	15,3	9,2	255	0	52,6	33,6	0	2,69	0	0,09	4,96
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре		150	3,2	1,2	22,1	112	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов		200	1	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной		35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				34,8	21,45	105,5	666,2								
	<b>Стоимость</b>		<b>45-00</b>												
	<b>или</b>														
ТТК	Огурец соленый		30	0,24	0,03	0,51	3,9	6,9	4,2	0,1	0,6	1,0	0	0,01	3,9
№ 519 сб 1983	Рыба запеченная горбуша		50	12,6	6,4	1,0	112	8,02	11,5	0,48	65,0	1,1	0	0,17	0,11
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре		150	3,2	1,2	22,1	112	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов		200	1	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной		35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
				19,84	8,18	66,9	413,1								
	<b>Стоимость</b>		<b>45-00</b>												

Суббота														
	Завтрак													
№ 411 сб. 1983	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	150/5	3,7	7,4	21,4	166,4	60,2	30,7	11,5	105	0,1	12,8	0,06	0
ТТК	Яйцо отварное	1 шт	5,2	4,6	0,3	63,2	56	22	5	77	10	50	0,03	42
№1011 сб. 1983	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	17,7	91	96	66	12	50	0,8	0	0,02	0,6
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,1	41	35,3	6,1	99	35,8	0,6	0	0,07	0
			11,9	13,9	47,5	359,4								
	<b>Стоимость</b>	<b>25-00</b>												
	<b>Обед</b>													
№197 сб. 1983	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	10/250 /10	4,38	7,48	8,4	105,7	290	65	25	185	0,8	0	0,1	0
№258/2 сб. д/п	Уч-почмак	100	12,2	5,7	35,5	245	190	21	31	109	1,4	0	0,23	0
ТТК	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	8	14	4	2	0,6	0	0,01	2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
			19,78	13,88	82,6	525,9								
	<b>Стоимость</b>	<b>45-00</b>												
	<b>или</b>													
№227/2 сб. д/п	Запеканка творожная со гущеным молоком	65/10	17,6	14,2	14,2	168	127	113	23	183	0,5	20	0,29	0,3
№160 сб. 2004	Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,7	19,8	145	208	148	20	125	0,5	25	0,08	0,8
№1009 сб. 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
			25,99	19,4	62,9	444,2								
	<b>Стоимость</b>	<b>45-00</b>												
	<b>или</b>													
№376 сб. 1996	Поджарка из говядины	30/15	11,5	12,5	2,5	164	200	333	21	121	0	0	0,2	1,1
№755 сб. 1983	Макаронные отварные	150	5,5	4,1	33	195	10	9,3	7,3	0	0,7	0	0,02	0
№929 сб. 1983	Компот из анельсин	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	18	5,66	0,17	0,1	0	0,01	12
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
			20,2	17,2	52,8	504,2								
	<b>Стоимость</b>	<b>45-00</b>												









		Четверг													
Завтрак		150/5	6,4	10,5	32,4	243,6	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8	0	0,08	0	
№ 411 сб 1983	Каша молочная Артек с маслом	150/5	6,4	10,5	32,4	243,6	92,8	23,5	25,6	105,6	1,8	0	0,08	0	
№ 8 сб 1983	Бутерброд с колбасой вареной	15/25	4,2	7,4	6,9	112,5	112,5	31,9	6,4	34,1	0,8	0	0,1	0,7	
№ 1025 сб 1983	Какао на молоке	200	3,6	2,7	13,8	93	96	66	0	0	0	54	0,18	2,3	
	Стоимость	25-00	14,2	20,6	53,1	449,1									
	Обед														
№ 193 сб 1983	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,8	5,8	8,4	93	30	32,4	19,03	0,71	0	0,05	0,05	11,98	
№ 669 сб 1983	Тфтели с рисом	60/50	11,4	16,5	17	262,7	103,7	11,5	13,6	68,1	0,8	0	0,4	0	
№ 753 сб 1983	Макаронны отварные	150	5,5	4,1	33	195,8	10	9,3	7,3	0	0,7	0	0,02	0	
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов	200	10	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32	
ТТК	Апельсин порционно	50	0,6	0,13	5,2	27,9	0	22,1	8,5	14,9	0,2	0	0,03	39	
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0	
	Стоимость или	45-00	32,1	27,08	106	764,6									
№ 197 сб 1983	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	10/250 /10	4,3	7,4	8,4	118,4	30	32,4	19,03	0,71	0	0,05	0,05	11,98	
ТТК	Сосиска в тесте	50/50	12,2	20,8	65	241,5	110	17,5	10	80	0,8	0	0,09	0	
№ 1010 сб 1983	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0	28,6	18,27	0	0,61	0	0,03	0,32	
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0	
	Стоимость	45-00	20,3	28,75	115,8	545,1									

А

Пятица														
	Завтрак	150/50	6,5	7,6	26,5	197,5	176,7	130,2	20,3	116,7	0,15	22,3	0,06	0,6
№ 411 сб 1983	Каша молочная рисовая с маслом	150/50	6,5	7,6	26,5	197,5	176,7	130,2	20,3	116,7	0,15	22,3	0,06	0,6
№ 8 сб 1983	Бутерброд с сыром	10/25	2	8,8	12,4	159	57	16	6	44	0,6	9	0,03	0
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
			11,7	18,8	53,8	450,5								
	<b>Стоимость</b>	<b>25-00</b>												
	или													
№ 259 сб 1983	Суп молочный рисовый	250	9,4	10,9	27,4	244	281	321,9	44,4	0,62	2,1	0	0,37	1,37
№ 8 сб 1983	Бутерброд с маслом	15/25	2,4	9,1	14,6	146	400,2	215,1	149,5	30	70	0,11	0,5	0,2
№ 1024 сб 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
			15	22,4	56,9	484								
	<b>Стоимость</b>	<b>25-00</b>												
	<b>Обед</b>													
№ 102 сб 2004	Зразы школьные	60	11,6	14	11,6	239,4	137	12,8	19,1	61,2	1,1	0,03	0	0
№ 759 сб 1983	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112,1	684	40	30	84	1	1	0,15	5,6
№ 924 сб 1983	Компот из яблок	200	0,1	0	26,1	104,9	96	12	4	4	0,8	0	0,2	5,4
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
№ 87 сб 2002	Плюшка фигурная	50	5,4	3,9	34,1	194	0	16	7,8	0	0,6	0	0,03	0,02
	или													
№ 78 сб 2004	Икра свекольная	40	0,7	2,9	3,7	43	11,8	8,15	0,48	0	0,8	0	0,02	0
			23,1/ 18,4	19,6/ 18,6	105,8/ 78,4	725,6/ 574,6								
	<b>Стоимость</b>	<b>45-00</b>												

Суббота														
№	Завтрак													
№ 340 сб. 2004	Омлет натуральный	80	7,0	10,4	1,2	126,7	48	42,4	6,9	1,04	0	0	0,12	0,01
№ 1 сб. 2004	Бутерброд с маслом	10/25	2,4	8,6	14,6	146	18,0	8,1	9,9	0,62	0	0	0,03	0
№ 1009 сб. 1983	Чай с сахаром	200	0,09	0	14	56	24	12	6	8	0,8	0	0	2,2
	Стоимость	25-00	9,49	19,0	29,8	388,7								
	Обед													
№ 110 сб. 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,3	8,3	13,6	138	46,0	50,6	25,18	1,14	0	0	0,05	8,18
ТТК	Пицца домашняя	100	13,0	9,27	25,64	240,87	101,0	128,5	19,02	1,35	0,07	0	0,01	0,78
ТТК	Напиток из «Валетек»	200	0	0	18,6	73	0	0	0	3	0	120	1	20
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость*	45-00	18,1	18,07	72,74	527,07								
	или													
№ 411 сб. 1983	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/10	5,7	8,0	30,6	217	101	113,8	33,29	0,73	0,11	0,14	0	0,48
№ 413 сб. 2004	Колбаса отварная	55	5,1	10,5	0,45	117	12,0	11,3	6,4	0,8	0,01	0	0	0
№ 1024 сб. 1983	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	14,9	94	0	98	36	0	48	0	0,02	0,2
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45-00	16,8	21,4	60,83	503,2								
	или													
№ 443 сб. 2004	Плов из говядины	30/200	17,3	23,3	49,4	481,0	27,4	21,0	57,9	2,8	0,09	0,09	0	1,09
№ 924 сб. 1983	Компот из кураги	200	0,9	0	30,6	126,0	124	18	4	10	0,2	0	0	1,8
ТТК	Хлеб пшеничный/ржаной	35	2,8	0,5	14,9	75,2	64,6	11,2	18,2	65,2	1,1	0	0,08	0
	Стоимость	45-00	21,0	28,3	94,9	682,2								

A