

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Роспотребнадзора по
Республике Адыгея
С. А. Завгородний
« »
2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления образования
администрации МО "Шовгеновский район"
М.И. Дачева
« »
2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА
(осенне-зимний период)

2020 г.

Меню школьного завтрака

I неделя 2020 учебный год

возраст 7-11 лет

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe		
Понедельник	114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 30,8/30,8 Молоко 106,7/106,7 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	5,12	16,62	32,61	210,13	0,07	1,39	131,85	143,73	30,36	0,44	
	366, Пермь, 2008г	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 51 /50	50	5,6	6,3	-	83,51	0,04	0,2	520	360	25	0,6	
	311, Пермь, 2008г	Булочка ванильная Мука пшеничная в/с 39,3/39,3 Мука пшеничная на подпыл 1,2/1,2 Сахар 7/7 Масло сливочное 5/5 Яйца 1/17/2,4 Яйца (для смазки) 1/33/1,2 Соль 0,8/0,8 Ванилин 0,03/0,03	60	8,81	4,45	35	215,2	0,08	-	13,84	47,04	7,52	0,66	
	365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное Масло сливочное 15/15	15	0,15	10,8	0,15	99	-	-	3,6	4,5	0,075	0,03	
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25	
		Итого:		19,8	38,17	79,8	656,48	0,19	1,59	671,54	555,7	64,4	3	1,97
Вторник	209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат. потрошенная 165/59,3 Хлеб пшеничный 15/15 Вода 20,5/20,5 Масло сливочное 5/5	80/5	12,56	14,19	8,57	212,14	0,68	1,07	14,33	112,13	15,62	1,25	
	227, Пермь, 2008 г	Макаронные изделия Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное 5/5	150	-	5,3	35,32	140,73	0,06	-	8,73	36,85	13,79	0,77	

		Лаваш/хлеб ржаной	30/30	3,2	0,4	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Огурцы 76/70 Помидоры 74/70	70	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого:		16,43	19,99	77,43	508,61	0,86	13,7	52,17	220,2	62,4 8	3,82
Средн	154,141, Пермь, 2008г	Сырники или запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Крупа манная 9,7/9,7 Вода 36/36 Яйцо 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухари 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20	150/20	14,57	11,19	46,96	346,83	0,09	0,70	244,93	338,98	40,11	1,35
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	16	11	9	2,2
		Итого:		15,09	11,59	68,8	439,47	0,12	10,7	264,38	351,9 8	50,6 1	3,8
Четверг	180, Пермь, 2008 г	Гуляш из говядины Говядина 151/111 Масло сливочное 6,5/6,5 Лук репчатый 17/11 Томат-пюре 11/11 Мука пшеничная 3,7/3,7	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	2,9	29,2	167,03	23,3	2,79
	219, Пермь, 2008 г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5	150	8,73	5,43	45	263,81	0,16	0,01	10	109,5	21	2,99
		Лаваш/хлеб ржаной	30/30	3,20	0,4	19,2	95,4	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25

	246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Огурцы 76/70 Помидоры 74/70	70	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого:		34,28	30,14	85,28	751,08	0,34	15,54	68,31	347,7	77,3	7,58
Пятница	205, Пермь, 2008г	Сосиска отварная Сосиска 61/60	60	4,4	10,6	1,04	119,8	0,13	-	18,0	103,71	11,93	1,27
	241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/24 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,07	4,24	22,86	49,31	16,16	0,66
		Лаваш/хлеб ржаной	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
	246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Огурцы 76/70 Помидоры 74/70	70	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого:		14,47	17,16	57,88	435,74	0,25	16,22	73,75	233,6	63,5	3,74
Суббота	213, 258, Пермь, 2008 г.	Птица тушенная Куры потрошенные 134,4/120 Соль 0,5/0,5 Соус: Молоко 25/25 Вода 25/25 Мука пшеничная 2,5/2,5 Масло сливочное 2,5/2,5 Сахар 0,5/0,5	80/50	25,12	15,04	5,28	270,4	0,25	0,01	37,3	107,5	14,8	1,09
	221, Пермь, 2008 г.	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	6,18	3,55	24,58	154,52	0,17	-	11,73	92,37	32,40	1,06
		Лаваш/хлеб ржаной	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25

246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 63/60 Или Огурцы свежие 64/60 Или Зеленый горошек консервированный 88/60	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45
	Итого:		35,17	19,09	63,4	580,66	0,54	12,64	78,14	271,09	80,27	3,95

Меню школьного завтрака

2 неделя 2020 учебный год

возраст 7-11 лет

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник	102, Пермь, 2008г.	Каша молочная «Дружба» Крупа рисовая 15/15 Крупа пшенная 11/11 Молоко 102/102 Вода 70/70 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	65,22	94,41	23,62	0,52
	139, Пермь, 2008 г	Яйцо отварное Яйцо 1 шт/40	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
	365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное Масло сливочное 15/15	15	0,15	10,8	0,15	99	-	-	3,6	4,5	0,075	0,03
		Лаваш/хлеб ржаной	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	311,Пермь, 2008г	Булочка ванильная Мука пшеничная в/с 39,3/39,3 Мука пшеничная на подпыл 1,2/1,2 Сахар 7/7 Масло сливочное 5/5 Яйца 1/17/2,4 Яйца (для смазки) 1/33/1,2 Соль 0,8/0,8 Ванилин 0,03/0,03	60	8,81	4,45	35	215,2	0,08	-	13,84	47,04	7,52	0,66
	366,Пермь, 2008г	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 36/35	35	5,6	6,3	-	83,51	0,04	0,2	520	360	25	0,6
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	16	11	9	2,2
	294, Пермь, 2008 г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
		Итого:		29,91	35,28	111,56	889,66	0,34	10,63	661,57	590,47	93,06	6,35

Вторник	209, Пермь, 2008г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. 92,6/68,4 Хлеб пшеничный 15/15 Сухари 8,6/8,6 Вода 18/18 Масло сливочное 5/5 Масло сливочное 5/5	80/5	12,17	13,36	6,5	200,64	0,68	1,07	14,33	112,13	15,62	1,25
	221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	6,18	3,55	24,58	154,52	0,17	-	11,73	92,37	32,40	1,06
		Лаваш/хлеб ржаной	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008 г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
	246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Огурцы 76/70 Помидоры 74/70	70	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого:		22,22	17,41	64,62	510,7	0,33	12,72	60,5	243,63	74,23	2,86
Среда	154,141, Пермь, 2008г	Сырники или запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Крупа манная 9,7/9,7 Вода 36/36 Яйцо 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухари 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20	150/20	14,57	11,19	46,96	346,83	0,09	0,70	244,93	338,98	40,11	1,35
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	16	11	9	2,2
		Итого:		15,09	11,59	68,8	439,47	0,12	10,7	264,38	351,98	50,61	3,8
Четверг	205, Пермь, 2008г	Сосиска отварная Сосиска 61/60	60	4,4	10,6	1,04	119,8	0,13	-	18,0	103,71	11,93	1,27
	227, Пермь, 2008 г	Макаронные изделия Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное 5/5	150	-	5,3	35,32	140,73	0,06	-	8,73	36,85	13,79	0,77
		Лаваш/хлеб ржаной	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1

	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
	№ 312 Пермь 2008 г.	Булочка домашняя Мука пшеничная в/с 39/30 Мука пшеничная на подпыл 2,2/2,2 Сахар 7,7/7,7 Сахар для отделки 0,2/0,2 Масло сливочное 0,9/0,9 Яйцо для смазки 1/36/1,2 Соль 0,3/0,3 Дрожжи прессованные 0,1/0,1 Вода 1,8/1,8 Ванилин 0,0003	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	-	12,21	44,56	7,35	0,61
	246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Огурцы 76/70 Помидоры 74/70	70	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого:		12,64	23,47	136,7	644,27	0,39	12,63	68,05	256,34	66,14	4,45
Пятница	164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба минтай мороженая 128/83 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 5/5 Масло сливочное 5/5	70/5	13,57	11,67	3,49	173,75	0,1	0,53	32,59	214,96	37,95	1,41
	241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/24 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,07	4,24	22,86	49,31	16,16	0,66
		Лаваш/хлеб ржаной	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Огурцы 76/70 Помидоры 74/70	70	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого:		23,64	18,23	60,33	489,69	0,31	16,75	88,34	344,88	89,57	3,88

Суббота	191, Пермь, 2008 г.	Мясо тушенное Говядина 158/116 Морковь 5/4 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 5/5 Томатное пюре 7/7 Мука пшеничная 2/2	70/50	24,5	8,54	4,19	191,11	0,1	3,71	31,8	150,1	35,7	1,52	
	222, Пермь, 2008 г.	Каша пшеничная рассыпчатая Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,27	-	23,4	184,4	65,1	2,18	
		Лаваш/хлеб ржаной	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25	
	246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 63/60 Или Огурцы свежие 64/60 Или Зеленый горошек консервированный 88/60	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45	
		Итого:		34,94	15,46	76,87	588,01	0,49	16,34	84,31	405,72	133,8	7	5,5
	Итого за 2 недели:				273,6				150,1		4173,4		906,1	
	Среднее значение за 2 недели:				8	257,58	951,47	6933,84	4,28	6	2650,8	4	9	51,7
				22,81	21,5	79,3	577,82	0,357	12,51	220,9	347,8	75,51	4,31	