

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора по  
Республике Адыгея

С. А. Загородний

2020 г.

«14»

сентября



УТВЕРЖДАЮ

Глава муниципального образования  
Шовгеновский район

М.И. Дачева

2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА  
(осенне-зимний период)

2020 г.



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

Среда

Четверг

246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные	70	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
	Огурцы 76/70 Помидоры 74/70											
	<b>Итого:</b>		<b>34,28</b>	<b>30,14</b>	<b>85,28</b>	<b>751,08</b>	<b>0,34</b>	<b>15,54</b>	<b>68,31</b>	<b>347,7</b>	<b>77,3</b>	<b>7,58</b>
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
294, Пермь, 2008г	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
	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
	<b>Итого:</b>		<b>14,47</b>	<b>17,16</b>	<b>57,88</b>	<b>435,74</b>	<b>0,25</b>	<b>16,22</b>	<b>73,75</b>	<b>233,6</b>	<b>63,5</b>	<b>3,74</b>
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 Лаваш/хлеб ржаной	150	6,18	3,55	24,58	154,52	0,17	-	11,73	92,37	32,40	1,06
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
		30/30	3,20	0,40	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
Пятница												
Суббота												

246, Пермь, 2008 г	Овоши свежие или консервированные	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45
	Помидоры свежие 63/60 Или Огурцы свежие 64/60 Или Зеленый горошек консервированный 88/60											
	<b>Итого:</b>		<b>35,17</b>	<b>19,09</b>	<b>63,4</b>	<b>580,66</b>	<b>0,54</b>	<b>12,64</b>	<b>78,14</b>	<b>271,0</b> 9	<b>80,2</b> 7	<b>3,95</b>



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)						
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
102, Пермь, 2008г.	Каша молочная «Дружба» Крупа рисовая 15/15 Крупа пшениная 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	Дйно отварное Дйно 1 шт/40	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80
365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное 15/15 Лаваш/хлеб ржаной	15	0,15	10,8	0,15	99	-	-	3,6	4,5	0,075	0,03	
			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	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22
366, Пермь, 2008г	Сыр адыгейский 36/35	60	8,81	4,45	35	215,2	0,08	-	13,84	47,04	7,52	0,66	
			366, Пермь, 2008г	Сыр адыгейский	35	5,6	6,3	-	83,51	0,04	0,2	520	360
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
Итого:			29,91	35,28	111,56	889,66	0,34	10,63	661,57	590,47	93,06	6,35	

Понедельник

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
	294, Пермь, 2008 г	Лаваш/хлеб ржаной Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30/30 200	3,20 0,12	0,40 -	19,2 12,04	95,6 48,64	0,09 -	0,13 2,83	18,66 3,45	56,22 2,0	21,57 1,5	1,1 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
	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 Итого:	1 шт.	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	16	11	9	2,2
	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	Макаронны отварные 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
Четверг	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	<b>Чай с лимоном</b> 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.	<b>Булочка домашняя</b> 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	<b>Овощи свежие или консервированные</b> 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
	<b>Итого:</b>		<b>12,64</b>	<b>23,47</b>	<b>136,7</b>	<b>644,27</b>	<b>0,39</b>	<b>12,63</b>	<b>68,05</b>	<b>256,34</b>	<b>66,14</b>	<b>4,45</b>
164, Пермь, 2008 г	<b>Рыба жареная</b> Рыба минтай мороженная 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	<b>Картофельное пюре</b> 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
	<b>Лаваш/хлеб ржаной</b>	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	<b>Чай с сахаром</b> 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	<b>Овощи свежие или консервированные</b> 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
	<b>Итого:</b>		<b>23,64</b>	<b>18,23</b>	<b>60,33</b>	<b>489,69</b>	<b>0,31</b>	<b>16,75</b>	<b>88,34</b>	<b>344,88</b>	<b>89,57</b>	<b>3,88</b>

Пятница



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 пшениная расеяпчатая Крупа пшениная 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	5,5
	Итого за 2 недели:		273,6	257,58	951,47	6933,84	4,28	150,1	2650,8	4173,4	906,1	51,7
	Среднее значение за 2 недели:		22,81	21,5	79,3	577,82	0,357	12,51	220,9	347,8	75,51	4,31