

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора по
Республике Адыгея

С. А. Завгородний

2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

директор Управления образования
Шовгеновский район

М. И. Дачева

2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА
(осенне-зимний период)

2020 г.

Меню школьного завтрака

1 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	
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	
		50	5,6	6,3	-	83,51	0,04	0,2	520	360	25	0,6	
		366, Пермь, 2008г											
		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 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:												
	209, Пермь, 2008г Котлета куриная Курица 1 кат. лотрошенная 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	
Вторник	227, Пермь, 2008 г 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	
	Итого:		19,8	38,17	79,8	656,48	0,19	1,59	671,54	555,7	64,4	1,97	

246, Пермь, 2008 г	Овощи 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											
	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 недели 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			
Понедельник	102, Пермь, 2008г. Каша молочная «Дружба» Крупа рисовая 15/15 Крупа пшеница 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			
			1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0		
			Масло сливочное 15/15	15	0,15	10,8	0,15	99	-	-	3,6	4,5	0,075	0,03	
			Масло сливочное 15/15	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
			Лаваши/хлеб ржаной	60	8,81	4,45	35	215,2	0,08	-	13,84	47,04	7,52	0,66	
			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															
366, Пермь, 2008г		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	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														
	Итого:		29,91	35,28	111,56	889,66	0,34	10,63	661,57	590,47	93,06	6,35			

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 подпыль 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	Овоши 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
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	Овоши 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

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 расыпчатая Крупа пшениная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2 Даваш/хлеб ржаной	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,27	-	23,4	184,4	65,1	2,18
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