

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора по
Республике Адыгея


С. А. Завгородний

« 31 » августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра образования и науки РА


Е. К. Тебедев

« 31 » августа 2020 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА (осенне-зимний период)

2020 г.

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

I 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	45, Пермь, 2008 г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	38,07	69,03	26,6	1,74	
	Суп картофельный с бобов Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2												
	189, Пермь, 2008 г	80/5	12,17	13,36	6,5	200,64	0,04	0,09	119,66	180,04	8,76	0,66	
Виточки говяжьи Говядина I кат. 92,6/68,4 Хлеб пшеничный 15/15 Сухари 8,6/8,6 Вода 18/18 Масло сливочное 5,7/5,7 Масло сливочное 5/5													
219, Пермь, 2008 г	150	8,73	5,43	45	263,81	0,16	0,01	10	109,5	21	2,99		
Каша гречневая расыпчатая Крупа гречневая 69/69 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2													
283, Пермь, 2008 г	200	7,25	1,1	39,8	206	0,18	0	39	177,5	43	2,95		
Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190													
246, Пермь, 2008 г	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45		
Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 53/50 Или Огурцы свежие 54/50 Или Зеленый горошек консервированный 73/50													

Вторник												
37, Пермь, 2008г	Итого: Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Дук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250/10	31,6	23,88	135,1	894,53	0,6	16,95	263,23	593,6	141,39	9,15
181, Пермь, 2008 г	Жаркое по-домашнему Говядина 151/111 Картофель 152/114 Дук репчатый 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-пюре 7/7 Соль 2/2	70/150	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	27,52	255,03	47,4	3,97
282, Пермь, 2008г.	Компот из яблок Яблоки свежие 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржан/ лаваш	30/30	7,25	1,1	39,8	206	0,18	0	39	177,5	43	2,95
246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 53/50 Или Огурцы свежие 54/50 Или Зеленый горошек консервированный 73/50	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45
	Итого:		32,4	25,19	90,03	723,33	0,48	37,16	142,84	519,76	152,62	9,07

42, Пермь, 2008 г	Рассоольник Ленинградский Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Огурцы соленые 17,5/15 Буллон или вода 187,5/187,5 Масло растительное 5/5 Сметана 10/10	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	27,7	65,75	32,55	1,03
193, Пермь, 2008 г	Плов из отварной говядины Говядина I кат. 151/111 Масло сливочное 5/5 Лук репчатый 18/15 Морковь 19/15 Крупа рисовая 4,2/4,2	70/130	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	2,9	16,76	167,03	23,3	2,79
	Напиток из груши дикий (пром. производства)	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	121,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржан / лаваш	30/30	7,25	1,1	39,8	206	0,18	0	39	177,5	43	2,95
246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 53/50 Или Огурцы свежие 54/50 Или Зеленый горошек консервированный 73/50	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45
	Итого:		34,67	36,71	96,21	759,27	0,4	35,78	211,96	445,74	121,75	7,87
Среда												

	46, Пермь, 2008 г	Суп с клёпками Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 Клеищи: Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Дейца 1/16/2,5	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	31,89	100,86	19,51	1,46
	164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба минтай мороженая 128/83 Мука пшеничная 5,5/5,5 Масло растительное 5/5 Масло сливочное 5/5	70/5	13,57	11,67	3,49	173,75	0,1	0,53	132,59	214,96	37,95	1,41
	239, Пермь, 2008 г	Картофель отварной Картофель 198/149 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
	402, Москва, 2015	Кисель молочный Молоко 147/140 Сахар 16/16 Крахмал 10/10 Вода 40/40	200	4,19	3,73	30,25	171,4	0,16	1,43	168,5	133,34	18,5	0,18
	246, Пермь, 2008 г	Хлеб ржан / лаваш Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 53/50 Или Огурцы свежие 54/50 Или Зеленый горошек консервированный 73/50	30/30 50	7,25 0,55	1,1 0,1	39,8 2,3	206 11,5	0,18 0,03	0 12,5	39 7	177,5 13	43 10	2,95 0,45
	Итого:		32,51	25,95	115,98	835,05	0,62	21,6	401,84	688,97	145,12	7,11	
Четверг													

	47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изд Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	20,78	59,19	21,88	0,93
	214, Пермь, 2008 г	Рагу из птицы Курица 1 кат. 97/86 Масло растительное 2/2 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1	60/125	15,38	19,59	18,2	308,58	0,14	18,57	162,44	200,05	45,28	2,21
	289, Пермь, 2008 г	Хлеб ржан / лаваш Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	30/30 200	7,25 0,68	1,1 -	39,8 21,01	206 46,87	0,18 0,01	0 130	39 6,05	177,5 1,6	43 1,6	2,95 0,31
	246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 53/50 Или Огурцы свежие 54/50 Или Зеленый горошек консервированный 73/50	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45
		Итого:		26,69	23,65	103,07	697,04	0,44	166,16	235,27	451,34	121,76	6,85
Пятница													

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник	51, Пермь, 2008 г Суп крестьянский с крупой Капуста 37,5/30 Картофель 33,75/25 Крупа (рисовая) 10/10 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12,5/10 Масло растительное 5/5 Вода или бульон 212,5/212,5 Сметана 10/10	250/10	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	138,89	71,55	30,89	0,79		
			13,57	11,67	3,49	173,75	0,1	0,53	132,59	214,96	37,95	1,41		
			6,2	6,06	23,3	160,4	0,09	3,59	22,86	58,7	18,55	0,67		
			0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	121,5	22,46	12,6	0,65		
			7,25	1,1	39,8	206	0,18	0	39	177,5	43	2,95		
241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/24 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,2	6,06	23,3	160,4	0,09	3,59	22,86	58,7	18,55	0,67		
246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 53/50 Или Огурцы свежие 54/50 Или Зеленый горошек консервированный 73/50	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45		
45, Пермь, 2008 г	Итого: Суп картофельный с бобовыми Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175	250	30,04	26,67	99,31	752,88	0,48	26,48	461,84	558,17	152,99	6,92		
			2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	38,07	69,03	26,6	1,74		

		Вторник										
211, Пермь, 2008 г	Плов из отварной птицы Курица 1 кат. 208/184 Масло растительное 11/11 Лук репчатый 22/11 Морковь 14/11 Крупа рисовая 49/49 Бульон или вода для риса	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,05	1,15	244,5	274,7	40,84	0,7
280, Пермь, 2008 г	Компот из кураги Курага 20/20 Сахар 15/15 Вода 202/202	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,6	59,41	6,16	5,04	1,28
246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 53/50 Или Огурцы свежие 54/50 Или Зеленый горошек	30,30	7,25	1,1	39,8	206	0,18	0	39	177,5	43	2,95
	Итого:	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45
48, Пермь, 2008 г	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон или вода 175/175 Зелень 3,5/3,5 Фарш: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3	250/35	47,67	50,42	119,42	1155,36	0,44	22,38	387,98	540,39	125,48	7,12
209, Пермь, 2008 г	Биточки куриные Курица 1 кат. 145/52 Хлеб пшеничный 13/13 Вода 18/18 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	70/5	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	128,12	89,25	13,8	0,91
224, Пермь, 2008 г	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 6,8/6,8 Соль 2/2	150	3,9	5,08	40,2	225,18	0,02	-	113,67	49,95	16,22	0,33
282, Пермь, 2008 г	Компот из вишни (замороженной) Вишня замороженная 42,2/40 Сахар 15/15	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	10	20	15,6	13,2	1,65

Среда

	Хлеб ржан/ лаваш	30,30	7,25	1,1	39,8	206	0,18	0	39	177,5	43	2,95
246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 53/50 Или Огурцы свежие 54/50 Или Зеленый горошек консервированный 73/50	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45
	Итого:		32,64	25,55	123,82	864,51	0,46	33,31	328,98	495,44	133,38	8,49
37, Пермь, 2008 г	Борш с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Дук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
205, Пермь, 2008 г	Сарделька отварная Сарделька 72/70 Масло сливочное 5/5	70/5	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	21,25	87,55	10,61	1,08
227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изд 51/51 Вода 100,5/100,5 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	107,59	31,43	11,57	0,61
	Напиток из груши дички (пром. производства)	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	121,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржан / лаваш	30/30	7,25	1,1	39,8	206	0,18	0	39	177,5	43	2,95
246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 53/50 Или Огурцы свежие 54/50 Или Зеленый горошек консервированный 73/50	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45
	Итого:		22	29,2	104,8	780,07	0,33	27,02	344,16	383,71	127,4	6,79

Четверг