

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора по
Республике Алтай

С. А. Загородний
С. А. Загородний
2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра образования и науки РА
Г. Р. Тебедев

« 10 »
2020 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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)			Минеральные вещества (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					
			8,81	4,45	35		0,08	-					13,84	47,04	7,52	0,66	
			19,8	38,17	79,8		0,19	1,59					671,54	555,7	7	64,4	1,97
Понедельник	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					
			8,81	4,45	35		0,08	-					13,84	47,04	7,52	0,66	
			19,8	38,17	79,8		0,19	1,59					671,54	555,7	7	64,4	1,97
Понедельник	311, Пермь, 2008г Булочка ванильная Мука пшеничная в/с 39,3/39,3 Мука пшеничная на подпыль 1,2/1,2 Сахар 7/7 Масло сливочное 5/5 Дрожжи 1/17/2,4 Дрожжи (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					
			0,15	10,8	0,15		99	-					3,6	4,5	0,075	0,03	
			0,12	-	12,04		48,64	-					3,45	2,0	1,5	0,25	
Понедельник	365, Пермь, 2008 г. Масло сливочное 15/15	15	0,15	10,8	0,15	99	-	-	3,6	4,5	0,075	0,03					
			0,12	-	12,04		48,64	-					3,45	2,0	1,5	0,25	
			19,8	38,17	79,8		0,19	1,59					671,54	555,7	7	64,4	1,97
Понедельник	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					
			0,15	10,8	0,15		99	-					3,6	4,5	0,075	0,03	
			0,12	-	12,04		48,64	-					3,45	2,0	1,5	0,25	
Понедельник	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					
			19,8	38,17	79,8		0,19	1,59					671,54	555,7	7	64,4	1,97
			0,12	-	12,04		48,64	-					3,45	2,0	1,5	0,25	
Вторник	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					
			19,8	38,17	79,8		0,19	1,59					671,54	555,7	7	64,4	1,97
			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 Итого:	70	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45	
			34,28	30,14	85,28	751,08	0,34	15,54	55,87	347,7	5	77,3	7,58
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 Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
		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 Итого:	70	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45	
			14,47	17,16	57,88	435,74	0,25	16,22	73,75	233,6	63,5	3,74	

Пятница

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	Мг	Fe			
Понедельник	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	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	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
			311, Пермь, 2008г	Лаваш/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	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	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			

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	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
	154,141, Пермь, 2008г	Итого: 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	22,22 14,57	17,41 11,19	64,62 46,96	510,7 346,83	0,33 0,09	12,72 0,70	60,5 244,93	243,63 338,98	74,23 40,11	2,86 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	Макароны 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	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											
№ 312 Пермь 2008 г.	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	-	12,21	44,56	7,35	0,61
	Мука пшеничная в/с 39/30 Мука пшеничная на подпыл 2,2/2,2 Сахар 7,7/7,7 Сахар для отлегки 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											
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 Итого:											
164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная	70/5	12,64	23,47	136,7	644,27	0,39	12,63	68,05	256,34	66,14	4,45
	Рыба минтай мороженая 128/83 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 5/5 Масло сливочное 5/5											
241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,07	4,24	22,86	49,31	16,16	0,66
	Картофель 170/126 Молоко 24/24 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2											
300, Пермь, 2008 г	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 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	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:											
Итого за 2 недели:			203,5	223,03	811,2	5765,17	3,25	8	2260,55	3	5	42,25

Среднее значение за 2 недели:	20,35 7	22,303	81,12	576,517	0,325	12,11 8	226,055	349,66 3	69,20 5	4,225
-------------------------------	------------	--------	-------	---------	-------	------------	---------	-------------	------------	-------