

**Меню школьного завтрака**

**1 неделя 2021 учебный год возраст 7-11 лет и 12 и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 104, Пермь, 2008г. | **Каша молочная гречневая вязкая**Крупа гречневая 50/50Молоко 166/166Вода 34/34Сахар 6,3/6,3Масло сливочное 5/5 | 250 | 9,93 | 10,26 | 43,91 | 307,71 | 0,18 | 0,46 | 191,04 | 235,15 | 46,85 | 2,96 |
| 366,Пермь, 2008г | **Сыр адыгейский**Сыр адыгейский 41/40 | 40 | 5,6 | 6,3 | - | 83,51 | 0,04 | 0,2 | 312 | 108 | 25 | 0,6 |
| 311,Пермь, 2008г | **Булочка ванильная**Мука пшеничная в/с 39,3/39,3Мука пшеничная на подпыл 1,2/1,2Сахар 7/7Масло сливочное 5/5Яйца 1/17/2,4Яйца (для смазки) 1/33/1,2Соль 0,8/0,8Ванилин 0,03/0,03 | 60 | 8,81 | 4,45 | 35 | 215,2 | 0,08 | - | 13,84 | 47,04 | 7,52 | 0,66 |
| 300, Пермь, 2008 г | **Чай с сахаром**Чай высшего сорта 1/1Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  | **Итого:** | **550** | **24,46** | **21,01** | **90,95** | **655,06** | **0,3** | **0,66** | **520,33** | **392,19** | **80,87** | **4,47** |
| Вторник | 204,258 (3 вариант) , Пермь, 2008 г | **Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе молочном**Говядина 1 кат 73/52Хлеб пшеничный 10,5/10,5Вода 18,2/18,2Масло сливочное 2/2Соус молочный 30 г:Молоко 15/15Вода 15/15Мука пшеничная 1,5/1,5Масло сливочное 1,5/1,5/Сахар 0,3/0,3 | 100 | 12,63 | 13,54 | 9,16 | 208,6 | 0,107 | 0,03 | 43,35 | 114,14 | 20,04 | 0,75 |
| 241, Пермь, 2008 г | **Картофельное пюре**Картофель 170/126Молоко 24/23Масло сливочное 5/5Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 0,07 | 4,24 | 22,86 | 49,31 | 16,16 | 0,66 |
|  | **Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 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 1/1Сахар 15/15Лимон 8/7 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | 2,83 | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  |  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | 0,012 | 3 | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
|  | **Итого:** | **570** | **20,75** | **22,36** | **68,75** | **558,94** | **0,279** | **10,23** | **103,32** | **233,67** | **65,27** | **3,48** |
|  | 209,Пермь, 2008г | **Котлета куриная**Курица 1 кат.потрошенная 207,35/74,36Хлеб пшеничный 18/18Вода 25/25Масло сливочное 7/7 | 100 | 15,76 | 17,8 | 10,75 | 266,11 | 0,07 | 0,2 | 40,21 | 127,63 | 19,73 | 1,3 |
| Среда | 227,Пермь, 2008 г | **Макароны отварные**Макаронные изделия 61,2/61,2Масло сливочное 7/7 | 180 | 6,62 | 6,35 | 42,39 | 253,31 | 0,06 | 0,04 | 9,11 | 37,72 | 13,88 | 0,73 |
| 265, Пермь, 2008 г | **Соус томатный** Мука пшеничная 2,5/2,5Масло сливочное 2,5/2,5Вода 50/50Томат пюре 7,5/7,5Сахар 0,9/0,9 | 50 | 0,27 | 1,84 | 2,62 | 28,08 | 0,005 | 0,055 | 7,355 | 6,265 | 4,33 | 0,57 |
|  | **Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 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 1/1Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | 0,15 | 23,77 | 164,67 | 145,54 | 100,8 | 3,36 |
|  | **Итого:** | **650** | **26,45** | **26,45** | **88,38** | **699,54** | **0,375** | **24,195** | **243,455** | **375,375** | **161,81** | **7,31** |
| Четверг | 141, Пермь, 2008г | **Запеканка из творога с джемом**Творог 141/139,5Крупа манная 9,7/9,7Вода 36/36Яйцо 1/10/4,5Сахар 9,7/9,7Сметана 5,2/5,2Сухари 5,2/5,2Масло сливочное 5,2/5,2Джем 20/20 | 150/20 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,08 | 0,61 | 267,74 | 327,18 | 44,11 | 0,91 |
| 287, Пермь, 2008 г | **Кофейный напиток**Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50Сахар 15/15Вода 170/170 | 200 | 2,85 | 2,4 | 14,36 | 91 | 0,01 | 0,12 | 50,46 | 35,49 | 5,25 | 0,08 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие: Яблоко** | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | **570**  | **35,07** | **15,51** | **85,46** | **625,23** | **0,17** | **20,73** | **334,2** | **418,67** | **133,36** | **2,19** |
| Пятница | 164, Пермь, 2008г | **Рыба жареная**Рыба минтай 183/119Мука пшеничная 7/7Масло растительное 7/7Масло сливочное 5/5 | 105 | 19,41 | 16,69 | 4,99 | 248,46 | 0,14 | 0,76 | 46,6 | 307,39 | 54,27 | 2,02 |
| 241, Пермь, 2008 г | **Картофельное пюре**Картофель 170/126Молоко 24/23Масло сливочное 5/5Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 34,29 | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
|  | **Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 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 1/1Сахар 15/15Лимон 8/7 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | 2,83 | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
| 233, Пермь, 2008 г | **Икра свекольная**Свекла 48/38Лук репчатый 10,5/8,8Томатное пюре 12,5/12,5Масло растительное 3,8/3,8Сахар 0,6/0,6 | 50 | 1,14 | 3,8 | 5,8 | 59,8 | 0,03 | 12,50 | 7,0 | 13,0 | 10,0 | 0,45 |
|  | **Итого:** | **565** | **27,07** | **26,95** | **65,33** | **612,96** | **0,37** | **22,63** | **110** | **452,58** | **111,58** | **4,81** |

**Меню школьного завтрака**

**2 неделя 2021 учебный год возраст 7-11 лет и 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 114, Пермь, 2008г | **Каша рисовая молочная**Крупа рисовая 30,8/30,8Молоко 106,7/106,7Сахар 5/5Масло сливочное 5/5 | 205 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,03 | 1,21 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 139, Пермь, 2008 г | **Яйцо отварное**Яйцо 1 шт/40 | 1 /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | 0 | 22,0 | 16,80 | 4,80 | 1,0 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30 | 1,6 | 0,2 | 9,6 | 47,8 | 0,05 | 0,07 | 9,33 | 28,11 | 10,79 | 0,55 |
| 311,Пермь, 2008г | **Булочка ванильная**Мука пшеничная в/с 39,3/39,3Мука пшеничная на подпыл 1,2/1,2Сахар 7/7Масло сливочное 5/5Яйца 1/17/2,4Яйца (для смазки) 1/33/1,2Соль 0,8/0,8Ванилин 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 полутвердый**Сыр полутвердый 31/31 | 30 | 6,96 | 8,85 | - | 109,2 | 0,01 | 0,48 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
| 294, Пермь, 2008 г | **Чай с лимоном**Чай высшего сорта 1/1Сахар 15/15 Лимон 8/7 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | 2,83 | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  | **Итого:** | **565** | **28,34** | **25,63** | **88,68** | **699,77** | **0,17** | **4,52** | **374,42** | **334,27** | **47,1** | **2,82** |
| Вторник | 210, Пермь,2008 | **Курица в соусе с томатом**Курица 1категории 237/210Масло сливочное10/10Лук репчатый10,6/8,6Вода 52/52Томат пюре 10,6/10,6Соль 0,8/0,8Мука 2/2Чеснок 1/1Сметана 6/6Морковь10,6/8,6 | 80/50 | 39,33 | 47,45 | 6,20 | 609,09 | 0,08 | 2,29 | 34,44 | 213,75 | 32,23 | 2,43 |
| 222, Пермь, 2008 г | **Каша пшенная рассыпчатая**Пшено 58,5/58,5Масло сливочное 5/5 | 150 | 6,58 | 6,42 | 39,14 | 241,16 | 0,17 | 0,21 | 17,1 | 134,97 | 47,81 | 4,04 |
|  | **Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 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 1/1Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 0,02 | 4,5 | 24 | 23 | 9 | 0,42 |
|  | **Итого:** | **600** | **49,95** | **57,09** | **81,2** | **1041,49** | **0,36** | **7,13** | **97,65** | **429,94** | **112,11** | **8,24** |
| Среда | 209,Пермь, 2008г | **Котлета говяжья**Говядина 1 кат. 92,6/68,4Хлеб пшеничный 15/15Сухари 8,6/8,6Вода 18/18Масло сливочное 5/5 | 80 | 12,56 | 14,19 | 8,57 | 212,14 | 0,06 | 0,16 | 32,06 | 101,75 | 15,73 | 1,04 |
| 265, Пермь, 2008 г | **Соус томатный** Мука пшеничная 2,5/2,5Масло сливочное 2,5/2,5Вода 50/50Томат пюре 7,5/7,5Сахар 0,9/0,9 | 50 | 0,27 | 1,84 | 2,62 | 28,08 | 0,005 | 0,055 | 7,355 | 6,265 | 4,33 | 0,57 |
| 221,Пермь, 2008 | **Каша пшеничная**Крупа пшеничная 58,5/58,5Вода 103,5/103,5Масло сливочное 5/5 | 150 | 9,27 | 5,33 | 36,87 | 231,78 | 0,12 | 0,05 | 20,79 | 120,21 | 26,49 | 3,2 |
|  | **Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 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 1/1Сахар 15/15Лимон 8/7 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | 2,83 | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 1,49 | 1,91 | 3,50 | 37,9 | 0,04 | 1,21 | 8,33 | 23,35 | 7,54 | 0,29 |
|  | **Итого:** | **600** | **26,91** | **23,67** | **82,8** | **654,14** | **0,315** | **4,435** | **90,645** | **309,795** | **77,16** | **6,45** |
| Четверг | 154, Пермь, 2008г | **Сырники из творога** **с медом**Творог 136/135Мука 20/20Яйцо 1/8/5Сахар 15/15Масло сливочное 5/5Мед 20/20 | 150/20 | 27,12 | 5,24 | 44,67 | 334,32 | 0,14 | 3,4 | 128,78 | 133,42 | 19,63 | 0,33 |
| 270, Пермь, 2008 г | **Какао с молоком**Какао порошок 5/5Молоко 130/130Вода 80/80Сахар 25/25 | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | 0,03 | 0,32 | 131,72 | 122,34 | 17,02 | 0,66 |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие: яблоко** | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого:** | **570** | **34,97** | **11,28** | **119,4** | **722,03** | **0,25** | **23,72** | **276,5** | **311,76** | **120,65** | **2,19** |
| Пятница | 217, Пермь, 2008 г | **Фрикадельки из курицы**Курица 1 кат 120/52Хлеб пшеничный 11/11Яйцо 1/7/6Вода 15/15 | 70 | 11,54 | 14,87 | 6,47 | 206,23 | 0,04 | 0,31 | 26,35 | 89,03 | 11,81 | 0,93 |
| 263, Пермь, 2008 | **Соус сметанный**Сметана 25/25Мука пшеничная 1,25/1,25Вода 27,5/27,5Соль 0,2/0,2Масло сливочное1,25/1,25 | 50 | 0,84 | 5,92 | 1,68 | 63,36 | 0,01 | 0,05 | 36,64 | 26,01 | 30,88 | 0,13 |
| 241, Пермь, 2008 г | **Картофельное пюре**Картофель 170/126Молоко 24/23Масло сливочное 5/5Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 34,29 | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
|  | **Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 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 1/1Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | - | 3,45 | 2,0 | 1,5 | 0,25 |
|  | **Овощи по сезону** | 60 | 0,66 | 0,06 | 1,44 | 9,60 | 0,15 | 23,77 | 164,67 | 145,54 | 100,8 | 3,36 |
|  | **Итого:** | **590** | **19,56** | **27,31** | **64,13** | **583,89** | **0,4** | **30,67** | **284,06** | **392,77** | **190,8** | **6,76** |
| **Итого за 2 недели:** |  | **293,53** | **257,26** | **835,08** | **6853,05** | **2,989** | **148,92** | **2434,58** | **3651,02** | **1100,71** | **48,72** |
|  | **Среднее значение за 2 недели:** |  | **29,353** | **25,726** | **83,508** | **685,305** | **0,2989** | **14,892** | **243,458** | **365,102** | **110,071** | **4,872** |