

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора по
Республике Адыгея

_____ С. А. Завгородний

«__» _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Министр образования и науки РА
_____ А. А. Керашев

«__» _____ 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА
(зимне-весенний период)

2020 г

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

I неделя 2021 учебный год

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe	
Понедельник	51, Пермь, 2008г	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	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	38,89	71,55	30,89	0,79
	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 233/126 Молоко 24/24 Масло сливочное 6,7/6,7 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,07	4,24	22,86	49,31	16,16	0,66
		Напиток из груши дички (пром. производства)	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,2	0,4	19,2	95,4	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи Огурцы свежие 65/60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:		85,76	25,93	103,55	735,82	0,332	14,44	179,84	437,67	137,77	11,85
Вторник	45, Пермь, 2008 г	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 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74

	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 104/104	210	37,2	45,33	41,05	377,0	0,15	4,48	50,01	347,37	49,31	3,44
	280, Пермь, 2008 г	Компот из кураги Курага 20/20 Сахар 15/15 Вода 202/202	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,2	0,4	19,2	95,4	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи Помидоры соленые 63/60	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:		44,03	49,68	115,45	738,01	0,56	31,79	313,61	651,79	223,48	16,81
Среды	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	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	5,35	18,38	119,18	28,95	1,59
	205, Пермь, 2008 г	Сарделька отварная Сарделька 72/70 Масло сливочное 5/5	70/5	6,62	16,04	1,57	179,72	-	0,03	21,25	87,55	10,61	1,08
	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	0,03	0,2	3,32	39,71	10,11	0,53
	282, Пермь, 2008 г	Компот из вишни (замороженной) Вишня замороженная 42,2/40 Сахар 15/15 Вода 162/162	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
			Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,2	0,4	19,2	95,4	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57

	246, Пермь, 2008 г	Овощи Икра кабачковая 64/60	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:		24,36	31,16	99,59	783,04	0,28	13,81	107,11	348,12	92,84	5,37
Четверг	37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук 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	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	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	28,12	89,25	13,8	0,91
	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	7,59	31,43	11,57	0,61
		Напиток из груши дички (пром. производства)	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,2	0,4	19,2	95,4	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	247, Пермь, 2008 г	Овощи Огурцы соленые 64/60	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
			Итого:		22,75	24,87	114,39	768,72	0,39	35,21	318,7	407,84	212,56

Пятница	46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками 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 <i>Клёцки:</i> Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	31,89	100,86	19,51	1,46
	212, Пермь, 2008 г	Птица отварная с маслом сливочным Курица 1 кат. 112/100 Морковь 3/2 Петрушка 3/3 Масло сливочное 5/5	70/5	18,22	18,22	0,97	242,68	0,05	1,6	20,23	131,78	15,98	1,42
	219, Пермь, 2008 г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Вода 102/102 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
		Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,2	0,4	19,2	95,4	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,53	-	27,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
	246, Пермь, 2008 г	Овощи Огурцы свежие 65/60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:		34,91	27,4	111,88	836,02	0,452	7,98	180,87	521,93	122,86	10,78

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

II неделя 2021 учебный год

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	45, Пермь, 2008 г	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 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	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	62,44	200,05	45,28	2,21
		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
	283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
	246, Пермь, 2008 г	Овощи Огурцы свежие 65/60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3,0	15,0	12,0	6,0	0,72
		Итого:		21,96	23,94	80,88	625,16	0,412	24,98	180,98	355,61	106,31	7,36

Среда	42, Пермь, 2008 г	Рассольник Ленинградский Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Огурцы соленые 17,5/15 Бульон 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 1 кат. 151/111 Масло сливочное 5/5 Лук репчатый 18/15 Морковь 19/15 Крупа рисовая 42/42	70/130	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	30,89	274,7	45,84	2,76
		Напиток из груши дички (пром. производства)	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,2	0,4	19,2	95,4	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи Икра кабачковая 64/60	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:		33,91	35,21	130,06	867,59	0,33	23,72	153,09	453,3	134,16	12,48
Четверг	46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками 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 <i>Клёцки:</i> Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	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	32,59	214,96	37,95	1,41

	239, Пермь, 2008 г	Картофель отварной Картофель 198/149 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,14	7,04	27,21	182,46	0,2	20,79	13,37	77,52	29,03	1,14
	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
		Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,2	0,4	19,2	95,4	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи Огурцы соленые 64/60	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:		28,33	26,19	98,37	742,75	0,78	49,55	429,68	728,44	227,36	8,65
Пятница	47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями 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
	189, Пермь, 2008 г	Биточки говяжьи Говядина 1 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	80/5	12,56	14,19	8,57	212,14	0,06	0,16	32,06	101,75	15,73	1,04
	219, Пермь, 2008 г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
		Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,2	0,4	19,2	95,4	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1

289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
246, Пермь, 2008 г	Овощи Огурцы свежие 65/60	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3,0	15	12	6	0,72
	Итого:		28,48	22,94	117,52	750,71	0,472	68,58	136,34	435,04	121,12	13,07
	ВСЕГО:		352,84	291,81	1041,12	7460,75	4,398	320,65	2121,68	4775,17	1520,1	107,18
	Средняя за 2 недели		35,28	29,18	104,11	746,08	0,44	32,07	212,17	477,52	152,01	10,72