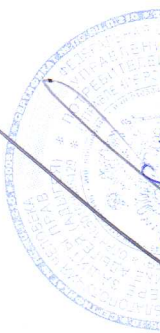


## СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора по  
Республике Адыгея

  
С. А. Завгородний

« 31 » августа 2020 г.



## УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра образования и науки РА

  
Е. К. Певедев

« 31 » августа 2020 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА (осенне-зимний период)

2020 г.

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА**

**2020 учебный год**

**возраст 7-11 лет**

**I неделя**

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe
45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобов</b> 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	38,07	69,03	26,6	1,74
189, Пермь, 2008 г	<b>Виточки говяжьи</b> 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	12,17	13,36	6,5	200,64	0,04	0,09	119,66	180,04	8,76	0,66
219, Пермь, 2008 г	<b>Каша гречневая распычатая</b> Крупа гречневая 69/69 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	8,73	5,43	45	263,81	0,16	0,01	10	109,5	21	2,99
283, Пермь, 2008 г	<b>Хлеб ржан/лаваш</b> <b>Компот из сухофруктов</b> Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	30/30 200	7,25 0,56	1,1	39,8 27,89	206 113,79	0,18 0,03	0 1,22	39 49,5	177,5 44,53	43 32,03	2,95 1,02
246, Пермь, 2008 г	<b>Овоши свежие илги консервированные</b> Помидоры свежие 53/50 Илги Огурцы свежие 54/50 Илги Зеленый горошек консервированный 73/50	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	7	13	10	0,45

**Понедельник**

Вторник												
37, Пермь, 2008г	Итого:	250/10	31,6	23,88	135,1	894,53	0,6	16,95	263,23	593,6	141,39	9,15
	Борщ с капустой и картофелем		1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	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											
181, Пермь, 2008 г	Итого:	70/150	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	27,52	255,03	47,4	3,97
	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											
282, Пермь, 2008г.	Итого:	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	Компот из яблок											
	Яблоки свежие 45,4/40											
	Вода 172/172											
	Сахар 15/15											
	Лимонная кислота 0,2/0,2											
	Итого:	30/30	7,25	1,1	39,8	206	0,18	0	39	177,5	43	2,95
	Хлеб ржан/ лаваш											
246, Пермь, 2008 г	Итого:	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											
	Отурпы свежие 54/50											
	Или											
	Зеленый горошек консервированный 73/50											
	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	Рассолыжник 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 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
221, Пермь, 2008 г	Каша пшеничная распычатая Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,08	0,03	13,86	80,14	17,66	2,31
	Напиток из груши диетки (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 и/ли 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
	<b>Итого:</b>		<b>43,94</b>	<b>42,04</b>	<b>133,08</b>	<b>991,05</b>	<b>0,48</b>	<b>35,81</b>	<b>225,82</b>	<b>525,88</b>	<b>139,11</b>	<b>10,18</b>
<b>Среда</b>												

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 Клеижи: Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Дайца 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	<b>Рыба жареная</b> 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	<b>Картофель отварной</b> 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	<b>Кисель молочный</b> 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	<b>Хлеб ржан / лаваш</b> <b>Овощи свежие или консервированные</b> 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
	<b>Итого:</b>		<b>32,51</b>	<b>25,95</b>	<b>115,98</b>	<b>835,05</b>	<b>0,62</b>	<b>21,6</b>	<b>401,84</b>	<b>688,97</b>	<b>145,12</b>	<b>7,11</b>

Четверг

Пятница												
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	<b>Рагу из птицы</b> 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	<b>Хлеб ржан / лаваш</b> <b>Напиток из шиповника</b> 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	<b>Овощи свежие или консервированные</b> 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
	<b>Итого:</b>		<b>26,69</b>	<b>23,65</b>	<b>103,07</b>	<b>697,04</b>	<b>0,44</b>	<b>166,16</b>	<b>235,27</b>	<b>451,34</b>	<b>121,76</b>	<b>6,85</b>



Вторник		Среда										
211, Пермь, 2008 г	Плов из отварной пшеницы 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 Хлеб ржан/ лаваш	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
246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие или консервированные Помидоры свежие 53/50 Или Огурцы свежие 54/50 Или Зеленый горошек	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



	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	<b>Овоши свежие или консервированные</b> 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
	<b>Итого:</b>		<b>32,64</b>	<b>25,55</b>	<b>123,82</b>	<b>864,51</b>	<b>0,46</b>	<b>33,31</b>	<b>328,98</b>	<b>495,44</b>	<b>133,38</b>	<b>8,49</b>
37, Пермь, 2008 г	<b>Борш с капустой и картофелем</b> 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	<b>Сарделька отварная</b> 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	<b>Макаронны отварные</b> 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
	<b>Напиток из груши дички (пром. производства)</b>	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	121,5	22,46	12,6	0,65
	<b>Хлеб ржан / лаваш</b>	30/30	7,25	1,1	39,8	206	0,18	0	39	177,5	43	2,95
246, Пермь, 2008 г	<b>Овоши свежие или консервированные</b> 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
	<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>29,2</b>	<b>104,8</b>	<b>780,07</b>	<b>0,33</b>	<b>27,02</b>	<b>344,16</b>	<b>383,71</b>	<b>127,4</b>	<b>6,79</b>
<b>Четверг</b>												

52, Пермь, 2008 г	Суп молочный с рисовой крупой Молоко 175/175 Вода 87,5/87,5 Крупа рисовая 17,5/17,5 Сахар 2,5/2,5 Масло сливочное 2,5/2,5	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,075	1,14	198,5	171,8	28,8	0,3
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	120,23	131,78	15,98	1,42
219, Пермь, 2008 г	Каша гречневая расыпчатая Крупа гречневая 69/69 Вода 102/102 Соль 2/2	150	8,73	5,43	45,5	263,81	0,16	0,01	110	109,5	21	2,99
283, Пермь, 2008 г	Хлеб ржан/лаваш Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	30/30 200	7,25 0,56	1,1 -	39,8 27,89	206 113,79	0,18 0,03	0 1,22	39 49,5	177,5 44,53	43 32,03	2,95 1,02
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:		41,49	32,43	139,74	1023,46	0,525	16,47	524,23	648,11	150,81	9,13
	ВСЕГО:		340,98	304,98	1164,35	8717,28	4,855	403,34	3316,19	5405,3	1390,0	80,81
	Средняя за 2 недели		34,098	30,498	116,435	871,728	0,4855	40,334	331,619	540,53	139,00	8,081

Пятница