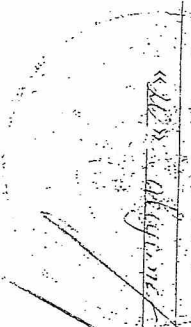


СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора по
Республике Алтай

С.А. Загородний
2020 г.



УТВЕРЖЕНО

Первый заместитель Министра образования и науки РА
Р.А. Лебедев

« 17 »

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	Мg	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	
		366, Пермь, 2008г	50	5,6	6,3	-	83,51	0,04	0,2	520	360	25	0,6
		311, Пермь, 2008г	60	8,81	4,45	35	215,2	0,08	-	13,84	47,04	7,52	0,66
		365, Пермь, 2008 г.	15	0,15	10,8	0,15	99	-	-	3,6	4,5	0,075	0,03
Вторник	300, Пермь, 2008 г Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Итого:	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25	
		209, Пермь, 2008г	80/5	12,56	14,19	8,57	212,14	0,68	1,07	14,33	112,13	15,62	1,25
		227, Пермь, 2008 г	150	-	5,3	35,32	140,73	0,06	-	8,73	36,85	13,79	0,77
		Итого:	19,8	38,17	79,8	656,48	0,19	1,59	671,54	555,7	64,4	1,97	

246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие	или	70	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
	консервированные												
	Огурцы 76/70												
	Помидоры 74/70												
	Итого:			34,28	30,14	85,28	751,08	0,34	15,54	55,87	347,7	77,3	7,58
205, Пермь, 2008г	Сосяска отварная		60	4,4	10,6	1,04	119,8	0,13	-	18,0	103,71	11,93	1,27
	Сосяска 61/60												
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												
294, Пермь, 2008г	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 лимоном		200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
	Чай высшего сорта 1/1												
246, Пермь, 2008 г	Сахар 15/15												
	Лимон 8/7												
246, Пермь, 2008 г	Овощи свежие	или	70	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
	консервированные												
	Огурцы 76/70												
	Помидоры 74/70												
	Итого:			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	Мg	Fe			
Понедельник	102, Пермь, 2008г. Каша молочная «Дружба» Крупа рисовая 15/15 Крупа пшеница 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			
			1 шт.	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0		
			15	0,15	10,8	0,15	99	-	-	3,6	4,5	0,075	0,03		
			Масло сливочное 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.	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	60	8,81	4,45	35	215,2	0,08	-	13,84	47,04	7,52	0,66			
			35	5,6	6,3	-	83,51	0,04	0,2	520	360	25	0,6		
			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 Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	1 шт. 200	0,4 0,12	0,4 -	9,8 12,04	44 48,64	0,03 -	10 2,83	16 3,45	11 2,0	9 1,5	2,2 0,25
Итого:			29,91	35,28	111,56	889,66	0,34	10,63	661,57	590,47	93,06	6,35			

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 полтыл 2,2/2,2 Сахар 7,7/7,7 Сахар для отделики 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
	Отрубы 76/70 Помидоры 74/70											
	Итого:		12,64	23,47	136,7	644,27	0,39	12,63	68,05	256,34	66,14	4,45
164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная	70/5	13,57	11,67	3,49	173,75	0,1	0,53	32,59	214,96	37,95	1,41
	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
	Отрубы 76/70 Помидоры 74/70											
	Итого:		23,64	18,23	60,33	489,69	0,31	16,75	88,34	344,88	89,57	3,88
	Итого за 2 недели:		203,5	223,03	811,2	5765,17	3,25	8	2260,55	3496,6	692,0	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	69,40 5	4,225
--	-------------------------------	--	------------	--------	-------	---------	-------	------------	---------	-------------	------------	-------