



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СШ № 10»  
И.И. Кузнецова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 год.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Мамхег»  
Г.Х. Куижева  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА  
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ и 12 и СТАРШЕ  
(зимне-весенний период)  
НА 2021 г.**

**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	Ca	P	Mg	Fe	
Понедельник	104, Пермь, 2008г.	<b>Каша молочная гречневая вязкая</b> Крупа гречневая 50/50 Молоко 166/166 Вода 34/34 Сахар 6,3/6,3 Масло 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	<b>Сыр адыгейский</b> Сыр адыгейский 41/40	40	5,6	6,3	-	83,51	0,04	0,2	312	108	25	0,6
	311, Пермь, 2008г	<b>Булочка ванильная</b> 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
	300, Пермь, 2008 г	<b>Чай с сахаром</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,46</b>	<b>21,01</b>	<b>90,95</b>	<b>655,06</b>	<b>0,3</b>	<b>0,66</b>	<b>520,33</b>	<b>392,19</b>	<b>80,87</b>	<b>4,47</b>

Вторник	204,258 (3 вариант) , Пермь, 2008 г	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе молочном Говядина 1 кат 73/52 Хлеб пшеничный 10,5/10,5 Вода 18,2/18,2 Масло сливочное 2/2 Соус молочный 30 г: Молоко 15/15 Вода 15/15 Мука пшеничная 1,5/1,5 Масло 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 170/126 Молоко 24/23 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
		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 1/1 Сахар 15/15 Лимон 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
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>20,75</b>	<b>22,36</b>	<b>68,75</b>	<b>558,94</b>	<b>0,279</b>	<b>10,23</b>	<b>103,32</b>	<b>233,6</b>	<b>65,2</b>	<b>7</b>
Среда	209,Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 207,35/74,36 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное 7/7	100	15,76	17,8	10,75	266,11	0,07	0,2	40,21	127,63	19,73	1,3
	227,Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изделия 61,2/61,2 Масло 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 2,5/2,5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 50/50 Томат пюре 7,5/7,5 Сахар 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 1/1 Сахар 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
		<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>26,45</b>	<b>26,45</b>	<b>88,38</b>	<b>699,54</b>	<b>0,375</b>	<b>24,19</b>	<b>243,45</b>	<b>375,3</b>	<b>161,</b>	<b>81</b>
Четверг	141, Пермь, 2008г	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	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 50/50 Сахар 15/15 Вода 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	шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>35,07</b>	<b>15,51</b>	<b>85,46</b>	<b>625,23</b>	<b>0,17</b>	<b>20,73</b>	<b>334,2</b>	<b>418,6</b>	<b>133,</b>	<b>36</b>
Пятница	164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба минтай 183/119 Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7 Масло 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	<b>Картофельное пюре</b> Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	<b>Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано- пшеничный</b>	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	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
233, Пермь, 2008 г	<b>Икра свекольная</b> Свекла 48/38 Лук репчатый 10,5/8,8 Томатное пюре 12,5/12,5 Масло растительное 3,8/3,8 Сахар 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
	<b>Итого:</b>	565	<b>27,07</b>	<b>26,95</b>	<b>65,33</b>	<b>612,96</b>	<b>0,37</b>	<b>22,63</b>	<b>110</b>	<b>452,5 8</b>	<b>111, 58</b>	<b>4,81</b>



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	Ca	P	Mg	Fe	
Понедельник	114, Пермь, 2008г	<b>Каша рисовая молочная</b> Крупа рисовая 30,8/30,8 Молоко 106,7/106,7 Сахар 5/5 Масло 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	<b>Яйцо отварное</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный</b>	30	1,6	0,2	9,6	47,8	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55
	311, Пермь, 2008г	<b>Булочка ванильная</b> 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
	366, Пермь, 2008г	<b>Сыр полутвердый</b> Сыр полутвердый 31/31	30	6,96	8,85	-	109,2	0,01	0,48	300	162	15	0,33
	294, Пермь, 2008 г	<b>Чай с лимоном</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
		<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>28,34</b>	<b>25,63</b>	<b>88,68</b>	<b>699,77</b>	<b>0,17</b>	<b>4,52</b>	<b>374,42</b>	<b>334,27</b>	<b>47,1</b>	<b>2,82</b>

Вторник

210, Пермь, 2008	<b>Курица в соусе с томатом</b> Курица 1 категории 237/210 Масло сливочное 10/10 Лук репчатый 10,6/8,6 Вода 52/52 Томат пюре 10,6/10,6 Соль 0,8/0,8 Мука 2/2 Чеснок 1/1 Сметана 6/6 Морковь 10,6/8,6	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	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> Пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	6,58	6,42	39,14	241,16	0,17	0,21	17,1	134,97	47,81	4,04
	<b>Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	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	<b>Чай с сахаром</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>49,95</b>	<b>57,09</b>	<b>81,2</b>	<b>1041,49</b>	<b>0,36</b>	<b>7,13</b>	<b>97,65</b>	<b>429,94</b>	<b>112,11</b>	<b>8,24</b>
209, Пермь, 2008 г	<b>Котлета говяжья</b> Говядина 1 кат. 92,6/68,4 Хлеб пшеничный 15/15 Сухари 8,6/8,6 Вода 18/18 Масло 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	<b>Соус томатный</b> Мука пшеничная 2,5/2,5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 50/50 Томат пюре 7,5/7,5 Сахар 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

Среда

	221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	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 1/1 Сахар 15/15 Лимон 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
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>								<b>309,7</b>		
			<b>26,91</b>	<b>23,67</b>	<b>82,8</b>	<b>654,14</b>	<b>0,315</b>	<b>4,435</b>	<b>90,645</b>	<b>95</b>	<b>77,16</b>	<b>6,45</b>	
Четверг	154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с медом Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Мед 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 5/5 Молоко 130/130 Вода 80/80 Сахар 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	шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>34,97</b>	<b>11,28</b>	<b>119,4</b>	<b>722,03</b>	<b>0,25</b>	<b>23,72</b>	<b>276,5</b>	<b>311,76</b>	<b>120,65</b>	<b>2,19</b>
Пятница	217, Пермь, 2008 г	Фрикадельки из курицы Курица 1 кат 120/52 Хлеб пшеничный 11/11 Яйцо 1/7/6 Вода 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	<b>Соус сметанный</b> Сметана 25/25 Мука пшеничная 1,25/1,25 Вода 27,5/27,5 Соль 0,2/0,2 Масло сливочное 1,25/1,25	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	<b>Картофельное пюре</b> Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	<b>Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	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	<b>Чай с сахаром</b> Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	<b>Овощи по сезону</b>	60	0,66	0,06	1,44	9,60	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>19,56</b>	<b>27,31</b>	<b>64,13</b>	<b>583,89</b>	<b>0,4</b>	<b>30,67</b>	<b>284,06</b>	<b>392,77</b>	<b>190,8</b>	<b>6,76</b>
	<b>Итого за 2 недели:</b>									<b>3651,0</b>	<b>1100,7</b>	<b>48,7</b>
			<b>293,53</b>	<b>257,26</b>	<b>835,08</b>	<b>6853,05</b>	<b>2,989</b>	<b>148,92</b>	<b>2434,58</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Среднее значение за 2 недели:</b>									<b>365,10</b>	<b>110,07</b>	<b>4,87</b>
			<b>29,353</b>	<b>25,726</b>	<b>83,508</b>	<b>685,305</b>	<b>0,2989</b>	<b>14,892</b>	<b>243,458</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>