

## СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Ростпотребнадзора по  
Республике Адыгея

 С. А. Завгородний

« 31 » декабря 2020 г.



## УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра образования и науки РА

 Е. К. Печенев

« 31 » декабря 2020 г.



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

2020 г.

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

| I неделя           |  | 2020 учебный год |                      |       |               | возраст 7-11 лет               |               |           |            |                |             |              |
|--------------------|--|------------------|----------------------|-------|---------------|--------------------------------|---------------|-----------|------------|----------------|-------------|--------------|
| Ден<br>ь           | Наименование блюда   | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |       |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |           |            |                |             |              |
|                    |  |                  | Б                    | Ж     | У             |                                | В1            | С         | Ca         | Р              | Mg          | Fe           |
| 45, Пермь, 2008 г  | Суп картофельный с бобов<br>Горох 21,25/20<br>Картофель 67,5/50<br>Морковь 12,5/10<br>Зелень 3,5/3,5<br>Лук репчатый 12,5/10<br>Масло сливочное 5/5<br>Вода или бульон 175/175<br>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 | Биточки говяжьи<br>Говядина 1 кат. 92,6/68,4<br>Хлеб пшеничный 15/15<br>Сухари 8,6/8,6<br>Вода 18/18<br>Масло сливочное 5,7/5,7<br>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 | Каша гречневая расщипчатая<br>Крупа гречневая 69/69<br>Вода 102/102<br>Масло сливочное 5/5<br>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 | Хлеб ржан/лаваш<br>Компот из сухофруктов<br>Смесь сухофруктов 25/30,5<br>Сахар 15/15<br>Вода 190/190   | 30/30<br>200     | 7,25<br>0,56         | 1,1   | 39,8<br>27,89 | 206<br>113,79                  | 0,18<br>0,03  | 0<br>1,22 | 39<br>49,5 | 177,5<br>44,53 | 43<br>32,03 | 2,95<br>1,02 |
| 246, Пермь, 2008 г | Овощи свежие или консервированные<br>Помидоры свежие 53/50<br>Или<br>Огурцы свежие 54/50<br>Или<br>Зеленый горошек консервированный 73/50  | 50               | 0,55                 | 0,1   | 2,3           | 11,5                           | 0,03          | 12,5      | 7          | 13             | 10          | 0,45         |

[illegible]

|                    |   |        |       |       |       |        |      |       |        |        |        |      |
|--------------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| 42, Пермь, 2008 г  | Рассольник<br>Ленинградский<br>Картофель 100/75<br>Крупа рисовая 5/5<br>Морковь 12,5/10<br>Лук репчатый 6,25/5<br>Огурцы соленые 17,5/15<br>Бульон или вода<br>187,5/187,5<br>Масло растительное 5/5<br>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<br>Говядина I кат. 151/111<br>Масло сливочное 5/5<br>Лук репчатый 18/15<br>Морковь 19/15<br>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 |
|                    | Напиток из груши дикий (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 или консервированные<br>Помидоры свежие 53/50<br>Или<br>Огурцы свежие 54/50<br>Или<br>Зеленый горошек консервированный 73/50   | 50     | 0,55  | 0,1   | 2,3   | 11,5   | 0,03 | 12,5  | 7      | 13     | 10     | 0,45 |
|                    | Итого:  |        | 34,67 | 36,71 | 96,21 | 759,27 | 0,4  | 35,78 | 211,96 | 445,74 | 121,75 | 7,87 |



|                    |   |        |       |       |        |        |      |      |        |        |        |      |
|--------------------|---|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 46, Пермь, 2008 г  | Суп с клѣнками<br>Картофель 66,25/50<br>Морковь 12,5/10<br>Лук репчатый 12/10<br>Масло сливочное 2,5/2,5<br>Бульон 187,5/187,5<br>Зелень 2/2<br>Клѣнки:<br>Мука пшеничная 10/10<br>Масло сливочное 1,25/1,25<br>Дѣща 1/16/2,5<br>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<br>Рыба минтай мороженная 128/83<br>Мука пшеничная 5,5/5,5<br>Масло растительное 5/5<br>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 | Картофель отварной<br>Картофель 198/149<br>Масло сливочное 5/5<br>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  | Кисель молочный<br>Молоко 147/140<br>Сахар 16/16<br>Крахмал 10/10<br>Вода 40/40   | 200    | 4,19  | 3,73  | 30,25  | 171,4  | 0,16 | 1,43 | 168,5  | 133,34 | 18,5   | 0,18 |
|                    | 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 или консервированные<br>Помидоры свежие 53/50<br>Или<br>Огурцы свежие 54/50<br>Или<br>Зеленый горошек консервированный 73/50   | 50     | 0,55  | 0,1   | 2,3    | 11,5   | 0,03 | 12,5 | 7      | 13     | 10     | 0,45 |
|                    | Итого:  |        | 32,51 | 25,95 | 115,98 | 835,05 | 0,62 | 21,6 | 401,84 | 688,97 | 145,12 | 7,11 |

|                    |   |              |              |          |               |              |              |          |            |              |           |              |
|--------------------|---|--------------|--------------|----------|---------------|--------------|--------------|----------|------------|--------------|-----------|--------------|
| 47, Пермь, 2008 г  | Суп с макаронными изд<br>Макаронные изд 10/10<br>Картофель 100/75<br>Морковь 12,5/10<br>Лук репчатый 11,6/10<br>Масло сливочное 3,75/3,75<br>Бульон или вода<br>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 | Рагу из птицы<br>Курица 1 кат. 97/86<br>Масло растительное 2/2<br>Картофель 107/80<br>Морковь 21/17<br>Томат-пюре 6/6<br>Лук репчатый 12/10<br>Масло растительное 4/4<br>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 | Хлеб ржан / лаваш<br>Напиток из шиповника<br>Шиповник 20/20<br>Сахар 15/15<br>Вода 230/230  | 30/30<br>200 | 7,25<br>0,68 | 1,1<br>- | 39,8<br>21,01 | 206<br>46,87 | 0,18<br>0,01 | 0<br>130 | 39<br>6,05 | 177,5<br>1,6 | 43<br>1,6 | 2,95<br>0,31 |
| 246, Пермь, 2008 г | Овощи свежие или<br>консервированные<br>Помидоры свежие 53/50<br>Или<br>Огурцы свежие 54/50<br>Или<br>Зеленый горошек<br>консервированный 73/50   | 50           | 0,55         | 0,1      | 2,3           | 11,5         | 0,03         | 12,5     | 7          | 13           | 10        | 0,45         |
|                    | Итого:  |              | 26,69        | 23,65    | 103,07        | 697,04       | 0,44         | 166,16   | 235,27     | 451,34       | 121,76    | 6,85         |

## МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

II неделя 2020 учебный год

возраст 7-11 лет

| Ден<br>ь    | Наименование блюда    | Масса<br>порции  | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |
|-------------|-----------------------|--|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|---------------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
|             |                       |  | Б                    | Ж     | У     |                                   | В1            | С    | Са                        | Р      | Мg     | Fe     |      |
| Понедельник | 51, Пермь, 2008<br>г  | Суп крестьянский с<br>крупной<br>Капуста 37,5/30<br>Картофель 33,75/25<br>Крупа (рисовая) 10/10<br>Морковь 12,5/10<br>Лук репчатый 12,5/10<br>Масло растительное 5/5<br>Вода или бульон 212,5/212,5<br>Сметана 10/10 | 250/10               | 2,31  | 7,74  | 15,43                             | 140,59        | 0,05 | 6,26                      | 138,89 | 71,55  | 30,89  | 0,79 |
|             | 164, Пермь, 2008<br>г | Рыба жареная<br>Рыба минтай мороженая<br>128/83  | 70/5                 | 13,57 | 11,67 | 3,49                              | 173,75        | 0,1  | 0,53                      | 132,59 | 214,96 | 37,95  | 1,41 |
|             | 241, Пермь, 2008<br>г | Мука пшеничная 5/5<br>Картофельное пюре<br>Картофель 170/126<br>Молоко 24/24<br>Масло сливочное 5/5<br>Соль 2/2  | 150                  | 6,2   | 6,06  | 23,3                              | 160,4         | 0,09 | 3,59                      | 22,86  | 58,7   | 18,55  | 0,67 |
|             |                       | Напиток из груши дички<br>(пром. производства)   | 200                  | 0,16  | -     | 14,99                             | 60,64         | 0,03 | 3,6                       | 121,5  | 22,46  | 12,6   | 0,65 |
|             |                       | Хлеб ржан/паваш  | 30/30                | 7,25  | 1,1   | 39,8                              | 206           | 0,18 | 0                         | 39     | 177,5  | 43     | 2,95 |
|             | 246, Пермь, 2008<br>г | Овощи свежие или<br>консервированные<br>Помидоры свежие 53/50<br>Или<br>Огурцы свежие 54/50<br>Или<br>Зеленый горошек<br>консервированный 73/50  | 50                   | 0,55  | 0,1   | 2,3                               | 11,5          | 0,03 | 12,5                      | 7      | 13     | 10     | 0,45 |
|             |                       | Итого:   |                      | 30,04 | 26,67 | 99,31                             | 752,88        | 0,48 | 26,48                     | 461,84 | 558,17 | 152,99 | 6,92 |
|             | 45, Пермь, 2008<br>г  | Суп картофельный с<br>бобовыми<br>Горох 21,25/20<br>Картофель 67,5/50<br>Морковь 12,5/10<br>Зелень 3,5/3,5<br>Лук репчатый 12,5/10<br>Масло сливочное 5/5<br>Вода или бульон 175/175                                 | 250                  | 2,34  | 3,89  | 13,61                             | 98,79         | 0,16 | 3,13                      | 38,07  | 69,03  | 26,6   | 1,74 |
|             |                       |  |                      |       |       |                                   |               |      |                           |        |        |        |      |
|             |                       |  |                      |       |       |                                   |               |      |                           |        |        |        |      |



|                    |  |        |       |       |        |         |      |       |        |        |        |      |
|--------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| Вторник            |  |        |       |       |        |         |      |       |        |        |        |      |
| 211, Пермь, 2008 г | Плов из отварной птицы<br>Курица 1 кат. 208/184<br>Масло растительное 11/11<br>Лук репчатый 22/11<br>Морковь 14/11<br>Крупа рисовая 49/49<br>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<br>Курага 20/20<br>Сахар 15/15<br>Вода 202/202  | 200    | 0,33  | -     | 22,66  | 91,98   | 0,02 | 5,6   | 59,41  | 6,16   | 5,04   | 1,28 |
| 246, Пермь, 2008 г | Хлеб ржан/ лаваш<br>Овощи свежие или консервированные<br>Помидоры свежие 53/50<br>Или<br>Огурцы свежие 54/50<br>Или<br>Зеленый горошек   | 30,30  | 7,25  | 1,1   | 39,8   | 206     | 0,18 | 0     | 39     | 177,5  | 43     | 2,95 |
|                    |  | 50     | 0,55  | 0,1   | 2,3    | 11,5    | 0,03 | 12,5  | 7      | 13     | 10     | 0,45 |
|                    | Итого:   |        | 47,67 | 50,42 | 119,42 | 1155,36 | 0,44 | 22,38 | 387,98 | 540,39 | 125,48 | 7,12 |
| 48, Пермь, 2008 г  | Суп картофельный с мясными фрикадельками<br>Картофель 113,75/100<br>Морковь 12,5/10<br>Лук репчатый 6,25/5<br>Масло сливочное 2,5/2,5<br>Бульон или вода 175/175<br>Зелень 3,5/3,5<br>Фарш:<br>Говядина 54/40<br>Лук репчатый 4/3,5<br>Яйца 1/13/3 | 250/35 | 9,76  | 6,82  | 19,01  | 175,1   | 0,16 | 10,67 | 21,19  | 150,14 | 37,16  | 2,2  |
| 209, Пермь, 2008 г | Биточки куриные<br>Курица 1 кат. 145/52<br>Хлеб пшеничный 13/13<br>Вода 18/18<br>Соль 2/2<br>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<br>Крупа рисовая 54/54<br>Масло сливочное 6,8/6,8<br>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)<br>Вишня замороженная 42,2/40<br>Сахар 15/15  | 200    | 0,16  | -     | 14,99  | 60,64   | 0,02 | 10    | 20     | 15,6   | 13,2   | 1,65 |
| Среда              |  |        |       |       |        |         |      |       |        |        |        |      |

Среда



[illegible]

|                       |   |       |        |        |         |         |       |        |         |             |        |      |
|-----------------------|---|-------|--------|--------|---------|---------|-------|--------|---------|-------------|--------|------|
| 52, Пермь, 2008<br>г  | Суп молочный с рисовой<br>крупой<br>Молоко 175/175<br>Вода 87,5/87,5<br>Крупа рисовая 17,5/17,5<br>Сахар 2,5/2,5<br>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<br>г | Птица отварная с маслом<br>сливочным<br>Курица 1 кат. 112/100<br>Морковь 3/2<br>Петрушка 3/3<br>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<br>г | Каша гречневая<br>рассыпчатая<br>Крупа гречневая 69/69<br>Вода 102/102<br>Соль 2/2  | 150   | 8,73   | 5,43   | 45,5    | 263,81  | 0,16  | 0,01   | 110     | 109,5       | 21     | 2,99 |
|                       | Хлеб ржан/лаваш   | 30/30 | 7,25   | 1,1    | 39,8    | 206     | 0,18  | 0      | 39      | 177,5       | 43     | 2,95 |
| 283, Пермь, 2008<br>г | Компот из сухофруктов<br>Смесь сухофруктов 25/30,5<br>Сахар 15/15<br>Вода 190/190   | 200   | 0,56   | -      | 27,89   | 113,79  | 0,03  | 1,22   | 49,5    | 44,53       | 32,03  | 1,02 |
| 246, Пермь, 2008<br>г | Овощи свежие или<br>консервированные<br>Помидоры свежие 53/50<br>Или<br>Огурцы свежие 54/50<br>Или<br>Зеленый горошек<br>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:  |       | 331,71 | 299,65 | 1127,48 | 8485,5  | 4,775 | 403,31 | 3302,33 | 5325,2<br>3 | 1372,4 | 78,5 |
|                       | Средняя за 2 недели   |       | 33,2   | 29,7   | 112,7   | 848,6   | 0,48  | 40,3   | 330,2   | 532,5       | 137,2  | 7,8  |

Пятница