Утверждаю:
Директор МБОУ «СШ№4»
_____Тлеуз А.Х.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА.
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ И 12 И СТАРШЕ

(Зимне-весенний период)

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		B1	C	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник	104, Пермь, 2008г.	**Каша молочная гречневая вязкая** 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	**Сыр адыгейский** Сыр адыгейский 41/40	40	5,6	6,3	-	83,51	0,04	0,2	312	108	25	0,6
	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
	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
		Итого:	**550**	**24,46**	**21,01**	**90,95**	**655,06**	**0,3**	**0,66**	**520,33**	**392,19**	**80,87**	**4,47**

	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
Вторник		**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
		Итого:	**570**	**20,75**	**22,36**	**68,75**	**558,94**	**0,279**	**10,23**	**103,32**	**233,67**	**65,27**	**3,48**
	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
Среда	227,Пермь, 2008 г	**Макароны 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
		Итого:	**650**	**26,45**	**26,45**	**88,38**	**699,54**	**0,375**	**24,195**	**243,455**	**375,375**	**161,81**	**7,31**
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**	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	**570**	**35,07**	**15,51**	**85,46**	**625,23**	**0,17**	**20,73**	**334,2**	**418,67**	**133,36**	**2,19**
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	**Картофельное пюре** 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
		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, 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
	233, Пермь, 2008 г	**Икра свекольная** 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
		Итого:	**565**	**27,07**	**26,95**	**65,33**	**612,96**	**0,37**	**22,63**	**110**	**452,58**	**111,58**	**4,81**

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		B1	C	Ca	P	Mg	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	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	31,67	94,67	16,4	0,41
	139, Пермь, 2008 г	**Яйцо отварное** 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
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,6	47,8	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55
	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
	366,Пермь, 2008г	**Сыр полутвердый** Сыр полутвердый 31/31	30	6,96	8,85	-	109,2	0,01	0,48	300	162	15	0,33
	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
		Итого:	**565**	**28,34**	**25,63**	**88,68**	**699,77**	**0,17**	**4,52**	**374,42**	**334,27**	**47,1**	**2,82**

	210, Пермь,2008	**Курица в соусе с томатом** Курица 1категории 237/210 Масло сливочное10/10 Лук репчатый10,6/8,6 Вода 52/52 Томат пюре 10,6/10,6 Соль 0,8/0,8 Мука 2/2 Чеснок 1/1 Сметана 6/6 Морковь10,6/8,6	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	**Каша пшенная рассыпчатая** 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
		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
	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
Вторник		**Овощи по сезону**	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	**600**	**49,95**	**57,09**	**81,2**	**1041,49**	**0,36**	**7,13**	**97,65**	**429,94**	**112,11**	**8,24**
	209,Пермь, 2008г	**Котлета говяжья** 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
Среда	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

	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
		Итого:	**600**	**26,91**	**23,67**	**82,8**	**654,14**	**0,315**	**4,435**	**90,645**	**309,795**	**77,16**	**6,45**
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**	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	**570**	**34,97**	**11,28**	**119,4**	**722,03**	**0,25**	**23,72**	**276,5**	**311,76**	**120,65**	**2,19**
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	**Соус сметанный** Сметана 25/25 Мука пшеничная 1,25/1,25 Вода 27,5/27,5 Соль 0,2/0,2 Масло сливочное1,25/1,25	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	**Картофельное пюре** 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
		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
	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	0,66	0,06	1,44	9,60	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	**590**	**19,56**	**27,31**	**64,13**	**583,89**	**0,4**	**30,67**	**284,06**	**392,77**	**190,8**	**6,76**
		Итого за 2 недели:		**293,53**	**257,26**	**835,08**	**6853,05**	**2,989**	**148,92**	**2434,58**	**3651,02**	**1100,71**	**48,72**
		Среднее значение за 2 недели:		**29,353**	**25,726**	**83,508**	**685,305**	**0,2989**	**14,892**	**243,458**	**365,102**	**110,071**	**4,872**