

Утверждаю
директор МБОУ СОШ №3 а. Джерокай
М.М.Паков
« 1 » « 02 » 2023г



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА
ВОЗРАСТ 12 лет И СТАРШЕ

2023 год

12 лет и старше

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У							
Завтрак	54-16к-2020	255	8	10,8	30,1	253,4	0,07	0,55	166	128	29	0,6
	Каша «Дружба» Крупа рисовая 18,8/18,8 Крупа пшеничная 13,8/13,8 Молоко 127,5/127,5 Сливочное масло 6,3/6,3 Сахар 3,8/3,8 Соль йодированная 1/1 Вода 87,5/87,5											
	139, Пермь, 2008 г	1 /40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
		30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15											
386, Москва, 2015г	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40	
	Фрукты свежие											
	Итого:	600	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,02	74,87	7,35
Обед	45, Пермь, 2008 г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	Суп картофельный с бобовыми 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											

Подлик	410, Пермь, 2013 г.	Фрикадельки из кур Курица I кат. 171,6/74 Хлеб пшеничный 15,7/15,7 Яйцо 1/5/8,6 Вода 21,45/21,45 Соль 1/1 Масло сливочное 7,15/7,15	105	15,3	16,29	8,15	213,07	0,05	0,85	232,43	107,25	17,16	1,28
	224, Пермь, 2008 г.	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный	150 200	4,56 1	6,09 0,2	48,24 20,2	270,12 92	0,03 0,01	0,24 0,28	3,96 51,84	39,7 33,63	12,12 25,2	0,62 7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	17	30	14	0,5
		Итого:	885	28,5	27,45	132,42	848,48	0,38	21,63	352,32	335,83	116,65	12,41
		Кондитерское изделие промышленного производства (пряники) Напиток груши дички промышленного производства	100 200	2,6 0,63	2,7 -	41,87 40,15	172 157,22	- 0,01	- 0,28	- 51,84	- 33,63	- 25,2	- 7,17
		того:	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого за день:	1785	49,18	47,01	301,8	1753,06	0,64	42,59	645,94	594,48	216,72	26,93
	Вторник												

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Завтрак	367, Пермь, 2013 г.	Гуляш из говядины Говядина 120/111 Масло сливочное 6,5/6,5 Лук репчатый 17/14 Томат-пюре 11/11 Мука пшеничная 3,7/3,7	120	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
	222, Пермь, 2008 г	Каша пшениная рассыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	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
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5
		Итого:	610	21,26	23,2	83,02	660,33	0,41	14,61	93,14	518,42	119,8	9,88
Обед	42, Пермь, 2008 г	Рассольник 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 сливочное 5/5 Сметана 10/10	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	1,03

54-25м-2020	Курица тушеная с морковью Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Морковь 28,4/22,7 Лук репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Соль 0,7/0,7 Вода 40/40	100	10,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный	150	7,12	6,39	24,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
		200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
247, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,38	7,98	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	Итого:	880	28,33	27,53	122,92	817,31	0,53	42,32	441,41	557,39	266,9	17,5
	Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
№293 Пермь, 2008 г.	Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	Итого:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
	Итого за день:	1750	53,49	57,33	239,74	1714,64	0,98	64,93	574,55	1111,81	406,7	27,78

Подписчик

Пятница												
114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 38,5/38,5 Молоко 133,4/133,4 Сахар 6,2/6,2 Масло сливочное 5/5	255	6,64	8,27	40,76	222,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
366, Пермь, 2008г.	Сыр твердый Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
294, Пермь, 2008г	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	Чай высшего сорта 1/1											
	Сахар 15/15											
386, Москва, 2015г	Лимон 8/7 Фрукты свежие:	1шт	3	1	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	620	18,01	24,15	90,37	601,88	0,219	25,21	334,41	377,21	144,11	8,01
47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями 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	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93
189, Пермь, 2008 г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. б/к 86/86 Хлеб пшеничный 18,6/18,6 Сухари 10,7/10,7 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	105	15,27	16,76	8,21	252,75	0,09	0,23	45,85	145,5	22,49	1,49

219, Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5	150	8,73	7,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
282, Пермь, 2008 г	Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	110,64	0,03	3,6	141,5	22,46	12,6	0,65
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	865	31,14	27,81	117,3	885,12	0,54	16,25	312,43	516,17	145,48	9,17
	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	Напиток груши дички промышленного про изводства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1745	54,43	57,22	285,05	1859,13	0,849	41,82	715,65	975,09	331,11	25,18

Подпись