

Продолжить

Утверждаю  
директор МБОУ СОШ №3 а.Джерокай  
М.М.Паков  
« 5 » 10 2021г



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА  
ВОЗРАСТ 7-11 лет  
(12 дней)  
(зимне-весенний период)

2021 год

**I неделя**

**7-11 лет**

<b>Понедельник</b>													
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	<b>Каша молочная овсяная из Геркулеса</b> Крупа геркулес 22,6//22,6 Молоко 80/80 Вода 52/52 Сахар 3,8/3,8 Масло сливочное 5/5	155	4,84	10,3	19,36	190,1	0,08	0,22	90,5	114,8	30,3	0,77
	366, Пермь, 2008г	<b>Сыр адыгейский</b> Сыр адыгейский 41/40	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
		<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	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
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>13,76</b>	<b>19,2</b>	<b>65,6</b>	<b>495,34</b>	<b>0,23</b>	<b>20,49</b>	<b>447,28</b>	<b>274,91</b>	<b>85,58</b>	<b>6,57</b>
Обед	86, Москва, 2015г	<b>Суп картофельный с крупой</b> Картофель 80/60 Крупа (рисовая) 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло растительное 2/2 Вода или бульон 150/150	200	1,59	2,19	11,66	72,60	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89
	164, Пермь, 2008 г	<b>Рыба жареная</b> Рыба филе мороженая 117/113 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5	95	17,5	15,05	4,5	224,14	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>Сок яблочный</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>27,4</b>	<b>24,22</b>	<b>86,44</b>	<b>681,32</b>	<b>0,6</b>	<b>39,6</b>	<b>338,78</b>	<b>679,35</b>	<b>251,08</b>	<b>15,53</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	60	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	№272, Пермь, 2008 г.	<b>Кефир</b>	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>8,2</b>	<b>9,08</b>	<b>50,05</b>	<b>284,52</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1630</b>	<b>49,36</b>	<b>52,5</b>	<b>202,09</b>	<b>1461,18</b>	<b>0,91</b>	<b>61,49</b>	<b>1026,06</b>	<b>1134,26</b>	<b>364,66</b>	<b>22,3</b>
<b>Вторник</b>													
<b>Завтрак</b>	178, Пермь, 2008 г	<b>Голубцы ленивые</b> Говядина39/28 Рис3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное2/2 Капуста52/42	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	24,72	61,76	14,74	0,6
	264, Пермь 2008г	<b>Соус сметанный 50/50</b>	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13

	219 Пермь 2008г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное5/5	100	5,82	3,62	30,0	175,87	0,14	0,13	25,76	135,17	35,29	2,99
		<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	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
		<b>Овощи по сезону</b>	90	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	4,5	22,5	18,0	9,0	1,08
	356,Москва,2015г	<b>Фрукты свежие</b>	1шт	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>17,9</b>	<b>17,2</b>	<b>87,2</b>	<b>575,2</b>	<b>0,32</b>	<b>23,4</b>	<b>130,3</b>	<b>299,0</b>	<b>144,2</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>	46, Пермь, 2008 г	<b>Суп с клёцками</b> Картофель 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 <i>Клёцки:</i> Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	200/30	3	2,63	13,47	89,55	0,06	2,3	41,51	80,69	15,61	1,17
	209,Пермь, 2008г	<b>Котлета куриная</b> Курица 1 кат.потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное5/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	227, Пермь, 2008 г	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изд \51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1

	282, Пермь, 2008 г	<b>Компот из яблок</b> Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>27,04</b>	<b>24,75</b>	<b>100,73</b>	<b>735,87</b>	<b>0,37</b>	<b>13,26</b>	<b>207,17</b>	<b>360,92</b>	<b>102,38</b>	<b>5,54</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
		<b>Напиток груши дички промышленного производства</b>	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>16,79</b>	<b>8,15</b>	<b>104,31</b>	<b>251,76</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>74,91</b>	<b>112,03</b>	<b>37,73</b>	<b>8,27</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1815</b>	<b>61,7</b>	<b>50,0</b>	<b>292,2</b>	<b>1562,9</b>	<b>0,79</b>	<b>36,9</b>	<b>412,4</b>	<b>771,9</b>	<b>284,3</b>	<b>20,0</b>
<b>Среда</b>													
<b>Завтрак</b>	141, Пермь, 2008г	<b>Запеканка из творога с джемом</b> Творог 123/121 Мука пшеничная 10,4/10,4 Яйцо 1/10,3/3,9 Сахар 8,4/8,4 Сметана 4,5/4,5 Сухари 4,5/4,5 Масло сливочное 4,5/4,5 Джем 20/20	150	25,8	10,7	25,7	257,4	0,07	0,54	232,8	284,5	38,36	0,79

	287, Пермь, 2008 г	<b>Кофейный напиток</b> Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>30,2</b>	<b>13,3</b>	<b>85,05</b>	<b>538,72</b>	<b>0,16</b>	<b>20,66</b>	<b>299,26</b>	<b>375,99</b>	<b>127,61</b>	<b>2,07</b>
	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> Горох 17/16 Картофель 54/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4/4 Вода или бульон 140/140 Соль 2/2	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39
Обед	202, Пермь, 2008г.	<b>Тефтели из говядины с рисом</b> Говядина 1 категории на кости 61/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8
	239, Пермь, 2008 г.	<b>Картофель отварной</b> Картофель 198/149 Масло сливочное 5/5	150	3,14	7,04	27,21	182,46	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	289, Пермь, 2008 г	<b>Напиток из шиповника</b> Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79

		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<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>770</b>	<b>19,02</b>	<b>27,16</b>	<b>98,51</b>	<b>674,02</b>	<b>0,41</b>	<b>74,92</b>	<b>224,21</b>	<b>414,87</b>	<b>123,87</b>	<b>9,76</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, 2008 г.	Пермь, <b>Молоко кипяченое</b> Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>11,16</b>	<b>66,38</b>	<b>387,31</b>	<b>0,22</b>	<b>1,58</b>	<b>273,9</b>	<b>240,33</b>	<b>58,76</b>	<b>1,74</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1605</b>	<b>58,29</b>	<b>51,62</b>	<b>249,94</b>	<b>1600,05</b>	<b>0,79</b>	<b>97,16</b>	<b>797,37</b>	<b>1031,19</b>	<b>310,24</b>	<b>13,57</b>
<b>Четверг</b>													
<b>Завтрак</b>	209, Пермь, 2008г	<b>Котлета куриная</b> Курица 1 кат.потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное5/5	95	14,26	19,66	9,75	273,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	227, Пермь, 2008 г	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное5/5	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
		<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	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	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>22,78</b>	<b>25,32</b>	<b>73,1</b>	<b>613,2</b>	<b>0,31</b>	<b>24,05</b>	<b>221,26</b>	<b>322,06</b>	<b>142,42</b>	<b>5,79</b>

Обед	37, Пермь, 2008 г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Свекла 40/32 Капуста свежая 20/16 Картофель 20/12 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 150/150 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 2/2 Сметана 8/8	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84
	211, Пермь, 2008 г	<b>Плов из отварной птицы</b> Курица 1 кат. 208/184 Масло растительное 11/11 Лук репчатый 22/11 Морковь 14/11 Крупа рисовая 49/49 Бульон или вода для риса 104/104	210	37,2	45,33	41	747,09	0,06	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
		<b>Сок яблочный</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	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>730</b>	<b>43,65</b>	<b>51,58</b>	<b>96,57</b>	<b>1058,3</b>	<b>0,34</b>	<b>33,88</b>	<b>318,53</b>	<b>476,11</b>	<b>226,77</b>	<b>14,66</b>
Полдник		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	100	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>3,9</b>	<b>6,6</b>	<b>33,8</b>	<b>237</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1560</b>	<b>53,43</b>	<b>55,17</b>	<b>198,16</b>	<b>1538,41</b>	<b>0,69</b>	<b>65,93</b>	<b>579,79</b>	<b>834,17</b>	<b>389,19</b>	<b>20,85</b>



<b>Пятница</b>													
<b>Завтрак</b>	164, Пермь, 2008г	<b>Рыба жареная</b> Рыба филе112/107 Мука пшеничная6/6 Масло растительное6/6 Масло сливочное 5/5	95	17,55	18,65	4,55	257,14	0,13	0,68	41,98	276,92	48,89	1,82
	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>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	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	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
		<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>24,27</b>	<b>25,38</b>	<b>68,5</b>	<b>601,74</b>	<b>0,33</b>	<b>10,12</b>	<b>102,98</b>	<b>416,9</b>	<b>99,94</b>	<b>4,81</b>
<b>Обед</b>	47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> Макаронные изд 8/8 Картофель 80/60 Морковь 10/8 Лук репчатый 9/8 Масло сливочное 3/3 Бульон или вода 150/150	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	40,62	47,35	17,5	0,74
	212, Пермь, 2008 г	<b>Птица отварная</b> Курица 1 кат. 144/129 Морковь 4/3 Масло сливочное 5/5	95	23,5	23,5	1,25	313,06	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
	220, Пермь, 2008 г	<b>Каша из «Геркулеса» вязкая</b> Крупа «Геркулес» 33\33 Масло сливочное 5/5	150	3,6	6,51	20,625	155,43	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1

	282, Пермь, 2008 г	<b>Компот из яблок</b> Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>33,45</b>	<b>33,02</b>	<b>81,6</b>	<b>759,32</b>	<b>0,472</b>	<b>13,3</b>	<b>193,35</b>	<b>529,24</b>	<b>133,46</b>	<b>9,73</b>
<b>Полдник</b>		<b>Кондитерское изделие промышленного производства</b>	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	№293, Пермь,2008г	<b>Соки фруктовые или овощные</b>	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,45</b>	<b>6,26</b>	<b>62,63</b>	<b>338,91</b>	<b>0,18</b>	<b>28,08</b>	<b>88,97</b>	<b>106,08</b>	<b>54,32</b>	<b>5,63</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1710</b>	<b>64,08</b>	<b>63,57</b>	<b>212,665</b>	<b>1685,81</b>	<b>0,982</b>	<b>51,5</b>	<b>385,3</b>	<b>1052,22</b>	<b>287,72</b>	<b>20,17</b>