

с.т. Паков

Утверждаю
директор МБОУ СОШ №3 а. Джерокай
М.М.Паков
2021г



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

2021 год

II неделя

12 лет и старше

Понедельник													
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	104, Пермь, 2008г	Каша гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая 40/40 Молоко 133/133 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	152,83	188,12	37,48	2,37
	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	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном 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	4,9
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	665	15,85	14,02	88,24	542,59	0,28	23,34	224,21	264,82	76,31	13,22
Обед	45, Пермь, 2008 г	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	250	2,34	3,89	13,69	98,79	0,16	3,13	40,5	69,03	26,6	1,74

	164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба филе мороженая 130/123 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
		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
	284,Пермь2008г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	825	30,52	30,59	112,27	821,72	0,53	15,21	215,89	563,24	160,88	13,44
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	60	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	№272, Пермь, 2008 г.	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	260	8,2	9,08	50,05	284,52	0,08	1,4	240	180	28	0,2
Итого за день:			1750	54,57	53,69	250,56	1648,83	0,89	39,95	680,1	1008,0 6	265,19	26,86
Вторник													

Завтрак	212, Пермь, 2008	Птица отварная Курица 1 категории 144/129 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2 Морковь 4/3	95	23,32	23,32	1,24	310,6	0,06	2,04	25,89	168,6	20,45	1,81
	224, Пермь, 2008 г	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	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	Чай с лимоном 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
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	0,9	0,4	8,1	42	0,04	10,0	8,0	28,0	42,0	0,6
		Итого:	785	32,02	29,53	91,57	769,64	0,37	39,04	228,57	447,85	200,16	8,29
Обед	37, Пермь, 2008г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	189, Пермь, 2008 г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. 116/86 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

	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
	283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
		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
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	60	0,55	0,1	2,3	12,3	0,03	12,5	7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого:	825	31	29,51	111,52	843,92	0,38	23,92	196,57	405,01	127,03	8,88
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
		Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	300	16,79	8,15	104,31	551,76	0,14	0,28	74,91	112,03	37,73	8,27
Итого за день:			1945	79,81	67,19	307,4	2165,32	0,89	63,24	500,05	964,89	364,92	25,44
Среда													
Завтрак	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	170	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
	287, Пермь, 2008 г	Кофейный напиток 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	Фрукты свежие	штг	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2

		Итого:	550	31,52	7,84	104,02	615,64	0,23	23,52	195,24	224,91	108,88	1,61
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 растительное 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
	193, Пермь, 2008 г	Плов из отварной говядины Говядина 1 кат. 130/97 Масло сливочное 5/5 Лук репчатый 18/15 Морковь 19/15 Крупа рисовая 42/42	190	23,17	19,70	32,10	398,45	0,11	2,03	130,89	274,7	45,84	2,76
		Напиток из груши дички промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		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
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	800	32,35	31,76	115,82	777,87	0,35	26,22	376,69	460,3	139,16	12,56
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,48	4,78	57	316	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	Молоко кипяченое Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	300	9,07	11,16	66,38	433,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
Итого за день:			1665	72,94	50,76	286,22	1826,82	0,8	51,32	845,83	925,54	306,8	15,91
Четверг													

Завтрак	209, Пермь, 2008г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. 105/77 Хлеб пшеничный 17/17 Сухари 10/10 Вода 21/21 Масло сливочное 5/5	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18
	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
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	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	Чай с лимоном 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	4,9
		Овощи по сезону	60	1,49	1,91	3,50	37,9	0,04	1,21	8,33	23,35	7,54	0,29
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	0,36	0,27	9,27	41,4	0,03	4,5	17,1	14,4	10,8	2,7
		Итого:	765	28,42	23,3	97,69	723,22	0,35	8,97	109,16	338,95	89,42	13,37
Обед	46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 <i>Клёцки:</i> Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 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

	178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые 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	Соус сметанный 50/50	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13
	219, Пермь, 2008 г.	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	282, Пермь, 2008	Компот из яблок Яблоки свежие 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
		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
		Овощи по сезону	60	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	7,5	40	38,3	15	0,7
		Итого:	845	25,84	26,91	131,46	847,49	0,375	25,935	212,18	490,91	164,57	5,9
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	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:	300	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
Итого за день:			1895	58,16	56,81	262,95	1807,71	0,765	42,905	361,34	865,86	273,99	19,67
Пятница													

Завтрак	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	262,66	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
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	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
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
		Итого:	730	17,61	24	99,24	686,82	0,169	12,31	329,81	324,42	65,37	4,36
Обед	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
	214, Пермь, 2008 г	Рагу из птицы Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1	205	24,61	31,34	79,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54
		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

	289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника 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
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	835	33,42	35,18	164,11	839,2	0,45	101,93	197,54	468,61	132,77	10,86
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	№293, Пермь, 2008г	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
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	440	7,45	6,26	62,63	338,91	0,18	28,08	88,97	106,08	54,32	5,63
Итого за день:			2030	58,48	65,44	325,98	1864,93	0,799	142,32	616,32	899,11	252,46	20,85
Итого за 2 недели:				638,1	598,04	2668,575	17907,51	8,453	641,14	6260,0	9698,7	3049,3	216,34
Среднее значение за 2 недели:				63,81	59,804	266,8575	1790,751	0,8453	64,114	626,00	969,87	304,93	21,634
				1					4	8	5		
				1					4	8	5		