Утверждаю
директор МБОУ СОШ №3 а.Джерокай
_____М.М.Паков
«_1_» _____02_____2023г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА

ВОЗРАСТ 7-11 лет

2023 год

I неделя **7-11 лет**

Понедельник														
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	54-16к-2020	**Каша «Дружба»** Крупа рисовая 15/15 Крупа пшеничная 11/11 Молоко 102/102 Сливочное масло 5/5 Сахар 3/3 Соль йодированная 1/1 Вода 70/70	200	6	9,8	24,1	168,9	0,07	0,53	136	124	27	0,53
	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/хлеб ржано - пшеничный	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	**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	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	**600**	**15,45**	**15,86**	**81,36**	**490,86**	**0,25**	**20,66**	**211,78**	**221,02**	**72,87**	**7,28**
Обед	45, Пермь, 2008 г	**Суп картофельный с бобовыми** 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	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39

	410, Пермь, 2013 г.	**Фрикадельки из кур** Курица 1 кат. 154/66,5 Хлеб пшеничный 14/14 Яйцо 1/5/7,7 Вода 19/19 Соль 1/1 Масло сливочное 6/6	95	13,7	14,9	7,3	190,7	0,04	0,6	31	75	12	0,9
	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
		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	**765**	**24,48**	**24,01**	**105,43**	**718,95**	**0,45**	**27,48**	**291,88**	**405,31**	**190,95**	**14,44**
Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)**	100	3,6	8,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши дички промышленного про производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	**300**	**4,23**	**8,7**	**82,02**	**329,22**	**0,01**	**0,28**	**51,84**	**33,63**	**25,2**	**7,17**
		Итого за день:	**1665**	**44,16**	**48,57**	**268,81**	**1539,03**	**0,71**	**48,42**	**555,5**	**659,96**	**289,02**	**28,89**
Вторник													
Завтрак	209,Пермь, 2008г	**Биточки из птицы** 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

	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	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	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	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	9	22,5	18,0	9,0	1,08
		Итого:	**535**	**26,72**	**21,78**	**76,18**	**605,68**	**0,248**	**12,13**	**92,29**	**283,3**	**65,54**	**6,1**
Обед	37, Пермь, 2008 г	**Борщ с капустой и картофелем** 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
	176, Пермь, 2008 г.	**Бефстроганов из отварной говядины** Говядина без кости 122/113,5 Морковь 9,4/7 Лук 3,5/2,3 Петрушка 2,8/2,3 Соус сметанный 50	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
	227, Пермь, 2008 г	**Макароны отварные** 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

	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
		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
		Овощи по сезону	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	**790**	**33,16**	**36,75**	**100,42**	**864,27**	**0,31**	**16,6**	**226,04**	**338,84**	**129,3**	**12,41**
Полдник		**Выпечное изделие**	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
	№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**	**18,16**	**8,35**	**69,96**	**130,54**	**0,17**	**8**	**63,07**	**114,4**	**32,53**	**1,5**
		Итого за день:	**1625**	**78,04**	**66,88**	**246,56**	**1600,49**	**0,728**	**36,73**	**381,4**	**736,54**	**227,37**	**20,01**
Среда													
Завтрак	141, Пермь, 2008г	**Запеканка из творога с джемом** 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	**Кофейный напиток** Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	4,6	17,35	89,32	0,11	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08

	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие:**	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	**530**	**30,2**	**16,3**	**85,05**	**538,72**	**0,26**	**20,66**	**299,26**	**375,99**	**127,61**	**2,07**
Обед	48, Пермь, 2008 г.	**Суп картофельный с мясными фрикадельками** Картофель 91/80 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
	164, Пермь, 2008 г	**Рыба запеченная** Рыба филе мороженная 113/107 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
	426, Пермь 2013 г.	**Картофель отварной** Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	2,9	7,4	19,05	153	0,15	20,9	16,5	78	30	1,12
	289, Пермь, 2008 г	**Напиток из шиповника** Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	28,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		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
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	**800**	**35,01**	**32,75**	**100,53**	**768,63**	**0,51**	**95,19**	**119,66**	**524,53**	**141,24**	**10,35**

Полдник		**Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)**	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	**Молоко кипяченное** 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**	**387,31**	**0,22**	**1,58**	**273,9**	**240,33**	**58,76**	**1,74**
		Итого за день:	**1630**	**74,28**	**60,21**	**251,96**	**1694,66**	**0,99**	**117,43**	**692,82**	**1140,85**	**327,61**	**14,16**
Четверг													
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	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
	222, Пермь, 2008 г	**Каша пшенная рассыпчатая** Крупа пшено58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
		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
		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:	**590**	**31,22**	**29,14**	**82,1**	**717,12**	**0,52**	**25,4**	**242,42**	**621,52**	**206,81**	**12,4**

Обед	42, Пермь, 2008 г	**Рассольник Ленинградский** Картофель 80/60 Крупа рисовая 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Огурцы соленые 14/12 Бульон или вода 150/150 Масло сливочное 4/4 Сметана 8/8	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	126,64	51	26,04	0,82
	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	14,1	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 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
		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		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
		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:	**770**	**32,32**	**23,99**	**114,09**	**700,18**	**0,49**	**38,95**	**405,6**	**518,6**	**255,1**	**16,65**
Полдник		**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:	**1620**	**67,44**	**59,73**	**229,99**	**1654,3**	**1,05**	**72,35**	**688,02**	**1176,12**	**481,91**	**29,45**
Пятница													
Завтрак	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	5,17	4,2	32,66	171,13	0,03	1,21	31,67	94,67	16,4	0,41
	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	30	2,4	0,3	14,6	72,6	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	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
	386, Москва, 2015г	**Фрукты свежие:**	1шт	3	0	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	**570**	**16,54**	**19,08**	**82,27**	**550,35**	**0,209**	**24,92**	**326,58**	**353,58**	**140,01**	**3,91**
Обед	47, Пермь, 2008 г	**Суп с макаронными изделиями** 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

	189,Пермь, 2008г	**Котлета говяжья** Говядина 1 кат. б/к 77/77 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
	219 Пермь 2008г	**Каша гречневая рассыпчатая** Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное5/5	100	5,82	3,62	15	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
		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
	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	-	44,99	125,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	**765**	**26,19**	**24,51**	**114,76**	**798,3**	**0,41**	**12,61**	**276,77**	**399,18**	**113,74**	**7,08**
Полдник		**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 производства	200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	**260**	**5,28**	**5,26**	**52,38**	**372,13**	**0,09**	**0,36**	**68,81**	**81,71**	**41,52**	**8**
		Итого за день:	**1595**	**48,01**	**48,85**	**274,41**	**1720,78**	**0,709**	**37,89**	**672,16**	**834,47**	**295,27**	**18,99**