

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3 а. Джерокай
М.М. Лаков
«14» 05 2022г



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА

ВОЗРАСТ 7-11 лет

(12 дней)

(зимне-весенний период)

2022 год

	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	27,4	24,22	86,44	681,32	0,6	39,6	338,78	679,35	251,08	15,53
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	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	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого за день:	1670	44,39	46,12	234,06	1505,88	0,84	60,37	837,9	987,89	361,86	29,27

Вторник

178, Пермь, 2008 г	Голубцы, ленивые Говядина39/28 Рис3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное2/2 Капуста2/42	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 2008г	Каша гречневая рассыпчатая 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
	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

Завтрак

	Овощи по сезону	90	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	4,5	22,5	18,0	9,0	1,08
	Итого:	540	16,46	16,62	66,22	479,28	0,243	13,435	122,36	271,04	102,19	5,6
46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками Картофель 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 Клецки: 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	Котлета куриная Курица 1 кат. потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	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	Макаронны 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
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	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	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	90	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	825	27,04	24,75	100,73	735,87	0,37	13,26	207,17	360,92	102,38	5,54
	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:	1665	61,66	49,72	236,91	1345,69	0,783	34,69	5	392,6	746,3	6	237,1	12,6
Среды														
	141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 123/121 Мука пшеничная 10,4/10,4 Дйшо 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	
Завтрак	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:	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2	
		Итого:	570	30,2	13,3	85,05	538,72	0,16	20,66	299,26	375,99	127,61	2,07	
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	10,89	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39	

202, Пермь, 2008г.	Тфтели из говядины с рисом Говядина I категории на кости 44/44 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
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
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
	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:	830	19,08	26,18	94,6	652,02	0,41	75,43	219,69	303,53	97,84	9,49
	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 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	387,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
	Итого за день:	1700	58,35	50,64	246,03	1578,05	0,79	97,67	792,85	919,85	284,21	13,3

Завтрак												
209,Пермь, 2008г	Котлета куриная 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	Макароны отварные Макаронные изделия 51/51Масло сливочное5/5	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
	Хлеб пшеничный	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	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	100	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	Итого:	575	22,78	25,32	73,1	613,2	0,31	24,05	221,26	322,06	142,42	5,79
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
Обед												
211, Пермь, 2008 г	Плов из отварной птицы 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
	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:	730	43,65	51,58	96,57	1058,3	0,34	33,88	318,53	476,1 1	226,7 7	14,66
	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:	1565	70,33	83,5	203,47	1908,5	0,69	65,93	579,79	834,1 7	389,1 9	20,8 5

Пятница

	Итого:	95	17,55	18,65	4,55	257,14	0,13	0,68	41,98	276,92	48,89	1,82
164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба филе 113/107											
	Мука пшеничная 6/6											
	Масло растительное 6/6											
	Масло сливочное 5/5											
241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	Молоко 24/23											
	Масло сливочное 5/5											
	Соль 2/2											
	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, 2008 г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
	Сахар 15/15 Лимон 8/7											
	Итого:	505	24,27	25,38	68,5	601,74	0,33	10,12	102,98	416,9	99,94	4,81
47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макароны изд 8/8	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	40,62	47,35	17,5	0,74
	Картофель 80/60 Морковь 10/8 Лук репчатый 9/8											
	Масло сливочное 3/3 Бульон или вода 150/150											
212, Пермь, 2008 г	Птица отварная Курица 1 кат. 144/129	95	23,5	23,5	1,25	313,06	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
	Морковь 4/3 Масло сливочное 5/5											

Обед

Завтрак

222, Пермь, 2008 г	Каша пшениная 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
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	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	765	36,42	32,93	100,11	845,05	0,472	13,3	193,35	529,24	133,4 6	9,73
	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 дики 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:	1530	65,97	63,57	245,99	1818,92	0,892	23,78	365,14	1027,8 5	274, 92	22,54
СУББОТА												
107, Пермь 2008	Каша манная на молоке Манная крупа 31/31 Молоко 106/106 Вода 70/70 Масло сливочное 5/5 Сахар 5/5	205	6,20	8,05	30,09	222,02	0,08	1,95	182,62	0,0	0,06	0,31
139 Пермь, 2008 г	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	29,30	0,00	2,52	1,15
	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

	Яблоко	1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,4
	Итого:	685	15,62	14,12	90,64	557,16	0,26	24,98	270,63	88,01	47,39	7,86
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	10,89	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	
202, Пермь, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина I 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.	Картофель отварной 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	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
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону	30/30 60	3,45 0,72	0,66 2,82	25,34 4,62	122,52 47	0,09 0,02	0,13 4,5	18,66 24	56,22 23	21,57 9	1,1 0,42
	Итого:	770	19,02	27,16	98,51	674,02	0,41	74,92	224,21	414,87	123,87	9,76
	Итого за день:	1455	34,64	41,28	189,15	1231,18	0,67	99,9	494,84	502,88	171,26	17,62

ОБЕД