

11. 2021



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3 а. Джерзойкай
М.М.Лаков
2021г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА И ОБЕДА

ВОЗРАСТ 12 лет и СТАРШЕ

(12 дней)

(Зимне-весенний период)

2021 год

I 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	109 Пермь, 2008г.	Каша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес 37,5/3,75 Молоко 133/133 Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96
	366, Пермь, 2008г	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
		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
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	705	16,88	23,57	77,99	597,47	0,33	20,73	547,82	395,26	102,13	8,76
Обед	86, Москва, 2015г	Суп картофельный с крупой Картофель 100/75 Крупа (рисовая) 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12,5/10 Масло растительное 2,5/2,5 Вода или бульон 187,5/187,5	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89
	164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба филе мороженая 130/123 Мука пшеничная 6/6 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
		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 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	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	825	30,91	29,38	108,01	801,87	0,47	20,33	198,44	556,81	159,28	12,59
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:			1790	55,99	62,03	236,05	1683,86	0,88	42,46	986,26	1132,07	289,41	21,55
Вторник													
Завтрак	178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые Говядина50/36 Рис4,5/4,5 Лук репчатый 6,4/5,1 Масло сливочное2,6/2,6 Капуста67/54	90	8,4	8,56	6,31	135,94	0,03	7,5	31,64	79,05	18,87	0,77
	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 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		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	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	580	20,92	20,28	84,88	605,73	0,317	13,725	139,26	357,75	124,71	11,57
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	51,89	100,86	19,51	1,46
	209, Пермь, 2008 г	Котлета куриная Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	40,21	127,63	19,73	1,3
	227, Пермь, 2008 г	Макароньы отварные Макаронные изд 61/61 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	180	6,6	6,35	42,39	253,31	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	25,44	122,52	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	7	17	30	14	0,5
		Итого:	895	30,42	28,2	112,31	825,82	0,4	13,88	221,54	393,74	108,24	6,11
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:			1775	68,13	56,63	301,5	1683,31	0,857	27,885	435,71	863,52	270,68	25,95
Среда													
Завтрак	141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Мука пшен 12/12 Вода 36/36 Яйцо 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухари 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20	170	29,22	12,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91

	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:	550	33,62	14,71	90,25	627,82	0,17	20,73	334,2	418,67	133,36	2,19
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	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	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	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	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	820	19,49	27,94	101,33	693,52	0,44	75,55	229,9	428,68	129,19	10,11
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, 2008 г.	Пермь, 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:			1670	62,18	53,81	257,96	1754,65	0,83	97,86	838	1087,68	321,31	14,04
Четверг													
Завтрак	209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное5/5	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные 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
		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
		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:	555	23,89	27,16	77,47	650,65	0,31	24,05	221,26	322,06	142,42	5,79

Обед	37, Пермь, 2008 г	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
	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	41,05	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 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:	840	45,18	53,13	113,76	1121,05	0,35	36,05	328,09	486,46	234,69	14,87
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:	1695	72,97	86,89	225,03	2008,7	0,7	68,1	589,35	844,5	397,11	21,06
Пятница													
Завтрак	164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба филе183/125Мука пшеничная6/6 Масло растительное7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,46	20,29	5,04	281,46	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	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
	233, Пермь, 2008 г	Икра свекольная Свекла 48/38 Лук репчатый 10,5/8,8 Томатное пюре 12,5/12,5 Масло растительное 3,8/3,8 Сахар 0,6/0,6	50	1,14	3,8	5,8	59,8	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого:	565	27,32	30,82	74,79	685,86	0,37	22,7	114,6	460,3	115,3	9,46
										7	2		
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

	212, Пермь, 2008 г	Птица отварная Курица 1 кат. 160/143 Морковь 4,3/3 Масло сливочное 5/5	105	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
	220, Пермь, 2008 г	Каша из «Геркулеса» вязкая 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
		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	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	825	36,57	36,14	86,185	820,1	0,492	14,32	203,51	541,08	137,84	9,92
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:			1830	71,34	73,22	223,605	1844,87	1,042	65,1	407,08	1107,53	307,48	25,01