

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА.
ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

(зимне-весенний период)

2021 г

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

I неделя 2021 учебный год

Возраст 12 и старше

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	
Понедельник	51, Пермь, 2008г	Суп крестьянский с крупой Капуста 37,5/30 Картофель 33,75/25 Крупа (рисовая) 10/10 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12,5/10 Масло растительное 5/5 Вода или бульон 212,5/212,5 Сметана 10/10	250	2,31	7,74	15,43	140,62	0,05	6,26	38,89	71,55	30,89	0,79
	164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба минтай мороженая 183/119 Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7	100	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 203,4/151 Молоко 28,8/27 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	180	3,84	7,27	27,96	192,63	0,13	7,69	56,34	88,76	29,09	1,19
	283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	6,23	0,96	34,13	170,67	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	100	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	910	33,07	35,48	115,02	913,17	0,44	19,49	240,94	565,23	151,68	7,11
Вторник	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	111,97	0,08	2,9	51,89	100,86	19,51	1,46

	209, Пермь, 2008 г	Котлеты куриные Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2	100	15,76	17,80	10,75	266,24	0,07	0,2	40,21	127,63	19,73	1,3
	227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изд 62/62 Вода 120,6/120,6 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
	280, Пермь, 2008 г	Компот из кураги Курага 20/20 Сахар 15/15 Вода 202/202	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	60	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	850	31,81	28,26	120,14	863,46	0,38	10,56	251,88	404,91	120,84	12,63
Среда	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	98,81	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	200, Пермь, 2008г.	Тефтели говяжьи в молочном соусе Говядина 1 категории на кости 67/49 Хлеб пшеничный 9,4/9,4 Вода 14/14 Масло сливочное 2,3/2,3 Лук репчатый 27/23 Соус молочный 30/30	100	12,85	14,60	58,74	417,76	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8

	223, Пермь, 2008 г.	Каша ячневая рассыпчатая с луком Крупа ячневая 63/63 Соль 1/1 Вода 152/152 Лук репчатый 91,2/76 Масло растительное 12,6/12,6 Масло сливочное 5/5	190	5,74	24,91	32,41	376,81	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
		Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	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:	850	27	46,94	155,99	1115,65	0,44	75,55	229,9	428,68	129,19	10,11
Четверг	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	0,15	4,48	50,01	347,37	49,31	3,44
	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 или лаваш	40/40	6,23	0,96	34,13	170,67	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:	820	46,37	53,01	115,26	1150,31	0,44	39,39	337,61	619,21	218,16	10,54
Пятница	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	100	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
	219, Пермь, 2008 г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 82/82 Вода 122/122 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	180	10,48	6,52	54	316,57	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
		Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		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
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72
			Итого:	850	44,51	36,21	128,73	1022,74	0,472	11	233,85	552,25	150,44

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

II неделя 2021 учебный год

Возраст 12 и старше

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	
Понедельник	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	24,1	110,78	0,16	3,13	40,5	69,03	26,6	1,74
	164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба минтай мороженая 183/119 Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7	100	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 203,4/151 Молоко 28,8/27 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,13	7,69	56,34	88,76	29,09	1,19
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	6,23	0,96	34,13	170,67	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	32,79	31,88	121,15	873,27	0,55	16,49	237,94	578,03	165,73	13,64

Вторник	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. 92,6/68,4 Хлеб пшеничный 15/15 Сухари 8,6/8,6 Вода 18/18 Масло сливочное 5/5	80/5	12,56	14,19	8,57	212,14	0,06	0,16	32,06	101,75	15,73	1,04
	221,Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 70,2/70,2 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 9/9	180	11,12	6,39	44,24	278,95	0,16	0,07	27,03	156,27	34,44	4,16
	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
		Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	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:	835	31,36	28,06	119,41	856,62	0,39	23,87	189,02	397,32	128,22	9,39

Среда	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	52,38	331,34	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	24,33	20,69	33,71	418,37	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
		Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	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	34,73	32,81	137,59	985,67	0,35	26,22	376,69	460,3	139,16	12,56
Четверг	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	111,97	0,08	2,9	31,89	100,86	19,51	1,46
	178, Пермь, 2008 г.	Голубцы ленивые Говядина 39/28 Рис 3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Капуста 52/42	70	6,56	6,69	4,93	106,17	0,02	5,85	74,72	61,76	14,74	0,6

	263, Пермь 2008г	Соус сметанный Сметана25/25 Мука пшеничная1,25/1,25 Масло сливочное1,25/1,25	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,01	0,05	36,64	26,01	30,88	0,13
	223, Пермь,2008 г.	Каша ячневая рассыпчатая с луком Крупа ячневая 60/60 Соль 1/1 Вода 144/144 Лук репчатый86,4/72 Масло растительное12/12 Масло сливочное5/5	180	5,44	23,60	30,71	356,98	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
	402, Москва, 2015	Кисель молочный Молоко 147/140 Сахар 16/16 Крахмал 10/10 Вода 40/40	200	4,19	3,73	30,25	171,4	0,16	1,43	268,5	133,34	18,5	0,18
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	6,23	0,96	34,13	170,67	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	100	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	7,5	40	38,3	15	0,7
		Итого:	940	28,21	48,89	126,24	1058,88	0,5	23,76	509,22	601,8	170,47	5,43
Пятница	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	100	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
	219, Пермь, 2008 г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Вода 102/102 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49

	Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	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
	Овощи по сезону	60	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	820	42,98	35,16	119,65	970,9	0,5	15	235,85	570,25	158,44	16,22
	ВСЕГО:		353,08	376,95	1260,53	9818,74	4,462	261,33	2842,9	5177,98	1532,33	114,07
	Средняя за 2 недели		35,308	37,695	126,053	981,874	0,4462	26,133	284,29	517,798	153,233	11,407