

Согласовано
Директор МБОУ
«ОЦ №1 Майкопского района»
_____ Д.П. Ярков



Утверждаю
ИП Шершнева У.М.
Шершнева У.М.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА.
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ
(зимне-весенний период)

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

I неделя 2021 учебный год

Возраст 7-11 лет

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 30/24 Картофель 27/20 Крупа (рисовая) 8/8 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло растительное 4/4 Вода или бульон 170/170 Сметана 8/8	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,04	5,01	31,11	57,24	24,71	0,63
	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 170/126/151 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
	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 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	50	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	780	31,6	30,21	101,55	805,73	0,54	36,36	347,17	673,99	250,79	15,27

Вторник

46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками Картофель 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 <i>Клёцки:</i> 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, 2008 г	Котлета куриная Курица 1 кат. 166/59 Хлеб пшеничный 15/15 Вода 21/21 Соль 2/2 Масло сливочное 3/3	80	12,56	14,19	8,57	212,14	0,05	0,14	28,12	89,25	13,8	0,91
227, Пермь, 2008 г	Макаронные изделия Макаронные изд 62/62 Вода 120,6/120,6 Масло сливочное 5/5	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
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	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	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	810	27,86	23,99	114,59	787,64	0,34	9,9	229,41	346,36	111,01	11,95

Среды	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
	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	217,83	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8
	223, Пермь, 2008 г.	Каша ячневая рассыпчатая с луком Крупа ячневая 60/60 Соль 1/1 Вода 144/144 Лук репчатый 86,4/72 Масло растительное 12/12 Масло сливочное 5/5	180	5,44	23,60	30,71	356,98	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 или лаваш	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	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	800	26,23	44,85	151,57	876,37	0,41	74,92	224,21	414,87	123,87	9,76

Четверг

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
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	377,0	0,15	4,48	50,01	347,37	49,31	3,44
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 или лаваш	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	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	Итого:	730	44,12	51,69	102,03	706,42	0,43	37,35	323,44	624,18	228,58	15,91
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

Пятица	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
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	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
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	770	42,75	34,55	119,27	960,96	0,452	9,85	228,3	525,09	127,72	10,67

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

II неделя 2021 учебный год

Возраст 7-11 лет

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 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
	164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба минтай мороженая 128/83 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 5/5 Масло сливочное 5/5	70/5	13,57	11,67	3,49	173,75	0,1	0,53	32,59	214,96	37,95	1,41
	241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126/151 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	6,23	0,96	34,13	170,67	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	284, Пермь 2008 г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	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	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	765	25,84	24,87	101,78	734,98	0,46	14,35	184,12	457	139,24	12,48

		Итого:	750	29,03	25,63	109,56	783,66	0,322	12,18	181,22	349,91	108,35	8,49
Среда	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	8,82	41,90	119,68	0,08	13,42	126,64	51	26,04	0,82
	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
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	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	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	710	33,5	30,29	127,19	771,11	0,302	18,86	343,03	427,55	124,65	12,57
Четверг	46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками Картофель 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 <i>Клёцки:</i> 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

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	106,21	0,02	5,85	74,72	61,76	14,74	0,06
263, Пермь, 2008 г.	Соус сметанный Сметана 25/25 Мука пшеничная 1,25/1,25 Масло сливочное 1,25/1,25	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 репчатый 86,4/72 Масло растительное 12/12 Масло сливочное 5/5	180	5,44	23,60	30,71	356,98	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
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
	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	60	1,1	0,1	3,40	16,03	0,25	39,70	275	243,05	168,34	5,61
	Итого:	840	23,5	39,9	110,98	894,78	0,55	54,21	537,18	686,67	326,61	16,5

Пятница	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	
	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	
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	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	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72	
		Итого:	770	42,87	34,55	112,39	894,04	0,462	69,7	183,05	509,9	123,86	13,87	
		ВСЕГО:		329,3	340,73	1132,71	8155,69	4,27	337,68	2781,13	5015,52	1664,6	8	127,47
		Средняя за 2 недели		32,93	34,073	113,271	815,569	0,427	33,77	278,11	501,55	166,47	12,75	