

**Согласовано**

**Директор МБОУ «СОШ№1»**

**Х.Ш. Вайкок**

**29.01.2021 г**



**Утверждаю**

**ИП Хатхоху**

**З.А. Хатхоху**

**29.01.2021**



**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	<b>Суп крестьянский с крупой</b> 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	<b>Рыба жареная</b> 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	<b>Картофельное пюре</b> 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	<b>Компот из яблок с лимоном</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	6,23	0,96	34,13	170,67	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	50	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>31,6</b>	<b>30,21</b>	<b>101,55</b>	<b>805,73</b>	<b>0,54</b>	<b>36,36</b>	<b>347,17</b>	<b>673,99</b>	<b>250,79</b>	<b>15,27</b>

Вторник	46, Пермь, 2008 г	<b>Суп с клёцками</b> 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	<b>Котлега куриная</b> 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	<b>Макаронны отварные</b> Макаронны 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	<b>Компот из кураги</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
		<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>27,86</b>	<b>23,99</b>	<b>114,59</b>	<b>787,64</b>	<b>0,34</b>	<b>9,9</b>	<b>229,41</b>	<b>346,36</b>	<b>111,01</b>	<b>11,95</b>
	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> 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

Среды	200, Пермь, 2008г.	<b>Тефтели говяжьи в молочном соусе</b> 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.	<b>Каша ячневая рассыпчатая с луком</b> 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	<b>Напиток из шиповника</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>26,23</b>	<b>44,85</b>	<b>151,57</b>	<b>876,37</b>	<b>0,41</b>	<b>74,92</b>	<b>224,21</b>	<b>414,87</b>	<b>123,87</b>	<b>9,76</b>
	37, Пермь, 2008 г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> 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

Четверг	211, Пермь, 2008 г	<b>Плов из отварной птицы</b> 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, Пермь 2008 г	<b>Компот из яблок с лимоном</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>44,12</b>	<b>51,69</b>	<b>102,03</b>	<b>706,42</b>	<b>0,43</b>	<b>37,35</b>	<b>323,44</b>	<b>624,18</b>	<b>228,58</b>	<b>15,91</b>
Пятница	47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> 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	<b>Птица отварная</b> 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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	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	<b>Компот из сухофруктов</b> 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

		<b>Овоци по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>42,75</b>	<b>34,55</b>	<b>119,27</b>	<b>960,96</b>	<b>0,452</b>	<b>9,85</b>	<b>228,3</b>	<b>525,09</b>	<b>127,72</b>	<b>10,67</b>

**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	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Понедельник</b>	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> 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	<b>Рыба жареная</b> 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	<b>Картофельное пюре</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	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	<b>Компот из яблок с лимоном</b> 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
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>25,84</b>	<b>24,87</b>	<b>101,78</b>	<b>734,98</b>	<b>0,46</b>	<b>14,35</b>	<b>184,12</b>	<b>457</b>	<b>139,24</b>	<b>12,48</b>

Вторник	37, Пермь, 2008 г	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> 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
	209, Пермь, 2008г	<b>Котлета говяжья</b> Говядина 1 кат. 92,6/68,4 Хлеб пшеничный 15/15 Сухари 8,6/8,6 Вода 18/18 Масло сливочное 5/5	80	12,56	14,19	8,57	212,14	0,06	0,16	32,06	101,75	15,73	1,04
	221, Пермь, 2008	<b>Каша пшеничная</b> 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
	283, Пермь, 2008 г	<b>Компот из сухофруктов</b> Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,53	-	27,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>29,03</b>	<b>25,63</b>	<b>109,56</b>	<b>783,66</b>	<b>0,322</b>	<b>12,18</b>	<b>181,22</b>	<b>349,91</b>	<b>108,35</b>	<b>8,49</b>



Среда	42, Пермь, 2008 г	<b>Рассольник Ленинградский</b> 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	<b>Плов из отварной говядины</b> 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
		<b>Напиток из груши дички промышленного производства</b>	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>33,5</b>	<b>30,29</b>	<b>127,19</b>	<b>771,11</b>	<b>0,302</b>	<b>18,86</b>	<b>343,03</b>	<b>427,55</b>	<b>124,65</b>	<b>12,57</b>
Четверг	46, Пермь, 2008 г	<b>Суп с клёцками</b> 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.	<b>Голубцы ленивые</b> 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	<b>Соус сметанный</b> 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.	<b>Каша ячневая рассыпчатая с луком</b> 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	<b>Компот из кураги</b> 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
		<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	40/40	6,23	0,96	34,13	170,67	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		<b>Овощи по сезону</b>	60	1,1	0,1	3,40	16,03	0,25	39,70	275	243,05	168,34	5,61
		<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>23,5</b>	<b>39,9</b>	<b>110,98</b>	<b>894,78</b>	<b>0,55</b>	<b>54,21</b>	<b>537,18</b>	<b>686,67</b>	<b>326,61</b>	<b>16,5</b>
Пятница	47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> 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	<b>Птица отварная</b> 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	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> 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
	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш</b>	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	<b>Напиток из шиповника</b> 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
	<b>Овощи по сезону</b>	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>42,87</b>	<b>34,55</b>	<b>112,39</b>	<b>894,04</b>	<b>0,462</b>	<b>69,7</b>	<b>183,05</b>	<b>509,9</b>	<b>123,86</b>	<b>13,87</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>329,3</b>	<b>340,73</b>	<b>1132,71</b>	<b>8155,69</b>	<b>4,27</b>	<b>337,68</b>	<b>2781,13</b>	<b>5015,52</b>	<b>1664,6</b>	<b>127,47</b>
	<b>Средняя за 2 недели</b>		<b>32,93</b>	<b>34,073</b>	<b>113,271</b>	<b>815,569</b>	<b>0,427</b>	<b>33,77</b>	<b>278,11</b>	<b>501,55</b>	<b>166,47</b>	<b>12,75</b>