

« Утверждено »

Директор МБОУ «СОШ № 7
им. Н. В. Давыдова» г. Дзержинска

Иван Т. Ю.

ПЕРСОНАЛЬНОЕ ДЕКАДНИКОВОЕ МЕНЮ

МБОУ «СОШ № 7 им. Н. В. Давыдова» г. Дзержинска

(2 недели 12 лет и старше)

II 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	104, Пермь, 2008г	Каша гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая 40/40 Молоко 133/133 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	152,83	188,12	37,48	2,37
	139, Пермь, 2008 г	Яйцо отварное Яйцо 1 шт/40	1/40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	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
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	665	15,85	14,02	88,24	542,59	0,28	23,34	224,21	264,82	76,31	13,22
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	13,69	98,79	0,16	3,13	40,5	69,03	26,6	1,74

164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба филе мороженая 125/19Мяса птичьего 7/7 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 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или дрожжи	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
284, Пермь, 2008 г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 30/30 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20 Овощи по сезону	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	28,2	7,17
	Итого:	845	30,52	30,59	112,27	821,72	0,53	15,21	215,89	563,24	160,88	13,44
	Кондитерское изделие промышленного производства (пирожки) Пирожки с начинкой промышленного производства	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Итого:	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	28,2	7,17
	Итого за день:	1810	49,6	47,31	282,53	1693,53	0,82	38,83	491,94	861,69	263,39	13,85
Всего:												

Завтрак	212, Пермь, 2008	Птица отварная Курица 1 категории 144/129 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2 Морковь 4/3 Зелень 2/2	95	23,32	23,32	1,24	310,6	0,06	2,04	25,89	168,6	20,45	1,81
	224, Пермь, 2008 г	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
		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
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	0,9	0,4	8,1	42	0,04	10,0	8,0	28,0	42,0	0,6
		Итого:	685	32,02	29,53	91,57	769,64	0,37	39,04	228,57	447,85	200,16	8,29
Обед	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. 86/86 Хлеб пшеничный 18,6/18,6 Сухари 10,7/10,7 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	105	15,27	16,76	8,21	252,75	0,09	0,23	45,85	145,5	22,49	1,49

221, Пермь, 2008	Каша пшеничная 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	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	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	60	0,55	0,1	2,3	12,3	0,03	12,5	7,0	13,0	10,0	0,45
	Итого:	825	31	29,51	111,52	843,92	0,38	23,92	196,57	405,01	127,03	8,88
	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:	1810	81,18	67,39	273,05	1744,1	0,92	70,96	488,21	967,26	359,72	18,67
Среды												
154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с джемом (или запеканка из творога с джемом) Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 джем 20/20	170	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
54-12гн-2020г	Какао Какао 5/5Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	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:	590	34,72	9,84	99,27	626,72	0,23	23,52	195,24	224,91	108,88	1,61

Обед	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 сливочное 5/5 Сметана 10/10	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	1,03
	193, Пермь, 2008 г	Плов из отварной говядины Говядина 1 кат. 97/97 Масло сливочное 5/5 Лук репчатый 18/15 Морковь 19/15 Крупа рисовая 42/42	190	23,17	19,70	32,10	398,45	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	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	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	800	32,35	31,76	115,82	777,87	0,35	26,22	376,69	460,3	139,16	12,56
		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 кипяченное 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:	1690	76,14	52,76	281,47	1791,90	0,8	51,32	845,83	925,54	306,8	15,9
Четверг													
Полдник													

Завтрак	209, Пермь, 2008г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. 77/77 Хлеб пшеничный 17/17 Сухари 10/10 Вода 21/21 Масло сливочное 5/5	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18
	221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
			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
		Овоши по сезону Фрукты свежие:	60 шт	1,49 0,36	1,91 0,27	3,50 9,27	37,9 41,4	0,04 0,03	1,21 4,5	8,33 17,1	23,35 14,4	7,54 10,8	0,29 2,7
Обед	386, Москва, 2015г	Итого:	745	28,42	23,3	97,69	723,22	0,35	8,97	109,16	338,95	89,42	13,37
	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 Клецки: 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	31,89	100,86	19,51	1,46

178, Пермь, 2008 г	Голубы ленные Говядина 39/28 Рис 3,5/3,5 Дук печатный 5/4 Масло сливочное 2/2 Капуста 52/42	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	24,72	61,76	14,74	0,6
264, Пермь, 2008 г	Соевые стейки 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, 2008 г.	Каша гречневая распечатанная Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
284, Пермь, 2008	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/50 Вода 180/180 Сахар 20/20 Лимон 16/7	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный/хлеб равно-пшеничный или даши	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	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	7,5	40	38,3	15	0,7
	Итого:	890	25,84	26,91	131,46	847,49	0,375	25,935	212,18	450,91	164,57	5,9
	Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
26293, Пермь, 2008 г.	Соевые фрикадельки или опешие	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:	1895	58,16	56,81	262,95	1807,71	0,765	42,905	361,34	865,86	273,99	19,67

Итого:

Завтрак	114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 38,5/38,5 Молоко 133,4/133,4 Сахар 6,2/6,2 Масло сливочное 5/5	255	6,64	8,27	40,76	262,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
	366, Пермь, 2008г.	Сыр твердый Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
	365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное 10/10 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	10 30/30	0,1 3,45	7,2 0,66	0,1 25,34	66 122,52	- 0,09	0,28 0,13	2,2 18,66	1,9 56,22	0,3 21,57	0,02 1,1
	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:	шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
		Итого:	770	17,61	24	99,24	686,82	0,169	12,31	329,81	324,42	65,37	4,36
	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
	Обед	214, Пермь, 2008 г	205	24,61	31,34	79,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54
		Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1											
		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

Полдник	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	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	835	33,42	35,18	164,11	839,2	0,45	101,93	197,54	468,61	132,77	10,86
		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 дички промышленного производства	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:		1865	56,31	64,44	340,73	1898,15	0,709	114,6	596,16	874,74	239,66	23,22
	Итого за 2 недели:			649,2 6	613,04	2711,85	17885,21 .	8,193	599,41	5815,2	9250,7	2981,7 2	221,21
	Среднее значение за 2 недели:			64,92 6	61,304	271,185	1788,521	0,8193	59,941	581,52	925,07	298,17 2	22,121