

« Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 7
им.Н.Т. Джаримока.» а. Джиджихабль

Чич З. Ю.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 77055CAE19AC10D095D5332DAF4B773DCE3297D9FA
Владелец: Чич Заря Юсуфовна
Действителен: с 02.02.2021 до 02.05.2022

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ "СОШ N7 им. Н.Т. Джаримока" а. Джиджихабль
(1 неделя 7-11 лет)

I неделя

7-11 лет

Понедельник													
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	Каша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес 22,6//22,6 Молоко 80/80 Вода 52/52 Сахар 3,8/3,8 Масло сливочное 5/5	155	4,84	10,3	19,36	190,1	0,08	0,22	90,5	114,8	30,3	0,77
	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:	605	13,76	19,2	65,6	495,34	0,23	20,49	447,28	274,91	85,58	6,57
Обед	86, Москва, 2015г	Суп картофельный с крупой Картофель 80/60 Крупа (рисовая) 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло растительное 2/2 Вода или бульон 150/150	200	1,59	2,19	11,66	72,60	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89
	164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба филе мороженая 117/113 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5	95	17,5	15,05	4,5	224,14	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	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	765	27,4	24,22	86,44	681,32	0,6	39,6	338,78	679,3 5	251,0 8	15,53
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:			1630	49,36	52,5	202,09	1461,18	0,91	61,49	1026,06	1134, 26	364,6 6	22,3
Вторник													
Завтрак	178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые Говядина39/28 Рис3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное2/2 Капуста52/42	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	24,72	61,76	14,74	0,6
	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 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5	100	5,82	3,62	30,0	175,87	0,14	0,13	25,76	135,17	35,29	2,99
		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	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
		Овощи по сезону	90	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	4,5	22,5	18,0	9,0	1,08
	356, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1 шт	1,5	0,5	21	96	0,04	10	8	28	42	0,6
		Итого:	720	17,9	17,2	87,2	575,2	0,32	23,4	130,3	299,0	144,2	6,2
Обед	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, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат. потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	227, Пермь, 2008 г	Макароны отварные Макаронные изд \51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	5,52	5,3	35,33	211,1	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	25,34	122,52	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:	795	27,04	24,75	100,73	735,87	0,37	13,26	207,17	360,9 2	102,3 8	5,54
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 про 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	251,76	0,14	0,28	74,91	112,0 3	37,73	8,27
Итого за день:			1815	61,7	50,0	292,2	1562,9	0,79	36,9	412,4	771,9	284,3	20,0
Среда													
Завтрак	141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 123/121 Мука пшеничная 10,4/10,4 Яйцо 1/10,3/3,9 Сахар 8,4/8,4 Сметана 4,5/4,5 Сухари 4,5/4,5 Масло сливочное 4,5/4,5 Джем 20/20	150	25,8	10,7	25,7	257,4	0,07	0,54	232,8	284,5	38,36	0,79

Обед	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:	530	30,2	13,3	85,05	538,72	0,16	20,66	299,26	375,99	127,61	2,07
	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
Обед	202, Пермь, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина 1 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	25,34	122,52	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:	770	19,02	27,16	98,51	674,02	0,41	74,92	224,21	414,8 7	123,8 7	9,76
Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
	№288, Пермь, 2008 г.	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	387,31	0,22	1,58	273,9	240,3 3	58,76	1,74
Итого за день:			1605	58,29	51,62	249,94	1600,05	0,79	97,16	797,37	1031, 19	310, 24	13,57
Четверг													
Завтрак	209,Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное5/5	95	14,26	19,66	9,75	273,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	227,Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изделия 51/51Масло 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	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
		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:	535	22,78	25,32	73,1	613,2	0,31	24,05	221,26	322,0 6	142,4 2	5,79

Обед	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	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	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	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	43,65	51,58	96,57	1058,3	0,34	33,88	318,53	476,11	226,77	14,66
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:			1560	53,43	55,17	198,16	1538,41	0,69	65,93	579,79	834,17	389,19	20,85

Пятница													
Завтрак	164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба филе112/107 Мука пшеничная6/6 Масло растительное6/6 Масло сливочное 5/5	95	17,55	18,65	4,55	257,14	0,13	0,68	41,98	276,92	48,89	1,82
	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	0,9
		Итого:	505	24,27	25,38	68,5	601,74	0,33	10,12	102,98	416,9	99,94	4,81
Обед	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. 144/129 Морковь 4/3 Масло сливочное 5/5	95	23,5	23,5	1,25	313,06	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	25,34	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	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
		Итого:	765	33,45	33,02	81,6	759,32	0,472	13,3	193,35	529,24	133,46	9,73
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:			1710	64,08	63,57	212,665	1685,81	0,982	51,5	385,3	1052,22	287,72	20,17

