

« Утверждаю»

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



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "СОШ № 7 им. Н.Т. Джаримока" а. Джиджихабль

(1 неделя 12 лет и старше)

01 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96
	Каша молочная овсяная из Геркулеса											
	Крупа геркулес37,5/3,75											
	Молоко 133/133Вода 87/87											
	Сахар 6,3/6,3											
	Масло сливочное 5/5											
	366, Пермь, 2008г	40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
	Сыр адыгейский											
	Сыр адыгейский 41/40											
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	Чай высшего сорта 1/1											
	Сахар 15/15											
	386, Москва, 2015г	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
	Фрукты свежие											
	Итого:	705	16,88	23,57	77,99	597,47	0,33	20,73	547,82	395,26	102,13	8,76
	86, Москва, 2015г	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89
	Суп картофельный с крупой											
	Картофель 100/75											
	Крупа (рисовая) 5/5											
	Морковь 12,5/10											
Обед	Лук репчатый 12,5/10											
	Масло растительное											
	2,5/2,5											
	Вода или бульон											
	187,5/187,5											
	164, Пермь, 2008г	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	Рыба жареная											
	Рыба филе мороженая											
	125/119Мука пшеничная											
	7/7											
	Масло растительное											
	7/7											
	Масло сливочное 5/5											

241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99	
	Картофель 170/126												
	Молоко 24/23												
	Масло сливочное 5/5												
	Соль 2/2												
	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 или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
	Овоши по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42	
	Итого:	845	30,91	29,38	108,01	801,87	0,47	20,33	198,44	556,8 1	159,2 8	12,59	
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства (пирожки)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-	
	Напиток груши дикий промышленного про изводства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17	
	Итого:	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17	
	Итого за день:	1850	51,02	55,65	268,02	1728,56	0,81	41,34	798,1	985,7 1	286,6 1	28,52	
Вторник													
Завтрак	178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые Говядина 50/36 Рис 4,5/4,5 Лук репчатый 6,4/5,1 Масло сливочное 2,6/2,6 Капуста 67/54	90	8,4	8,56	6,31	135,94	0,03	7,5	31,64	79,05	18,87	0,77
	264, Пермь 2008 г	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 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7 Овощи по сезону	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	Итого:	580	20,92	20,28	84,88	605,73	0,317	13,725	139,26	357,75	124,71	11,57
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 Клётки: 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	51,89	100,86	19,51	1,46
209, Пермь, 2008 г	Котлета куриная Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	40,21	127,63	19,73	1,3
227, Пермь, 2008 г	Макароны отварные Макаронные изд 61/61 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
Обед												

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	25,44	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:	925	30,42	28,2	112,31	825,82	0,4	13,88	221,54	393,74	108,24	6,11
	Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
Полдник	№293 Пермь, 2008 г.	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	Соки фруктовые или овощные	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
	Итого:	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
Итого за день:		1805	69,5	56,83	267,15	1562,09	0,887	35,605	423,87	865,89	265,48	19,18
Среда												
Завтрак	141, Пермь, 2008 г	Запеканка из творога с джемом	170	29,22	12,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11
	287, Пермь, 2008 г	Творог 141/139,5 Мука пшен 12/12 Вода 36/36 Йогурт 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухари 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20 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:	шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	590	33,62	14,71	90,25	627,82	0,17	20,73	334,2	418,6 7	133,3 6	2,19
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	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
202, Пермь, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина 1 категории на кости 44/44 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
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
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	25,44	122,52	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

Обед

	Итого:	820	19,55	26,96	97,42	671,52	0,44	76,06	725,38	317,3	103,1	9,84
	Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	23,9	60,33	30,76	1,54
№288, Период, 2008 г.	Молоко сквашенное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	75,0	0,2
	Молоко 210/200	300	9,07	11,16	66,38	387,31	0,22	1,58	273,9	240,2	58,76	1,74
	Итого за день:	1710	62,24	52,83	254,05	1686,65	0,83	98,37	833,48	976,3	295,2	13,77

	Четверг											
2009 Период, 2008 г.	Котлеты куриные Курица 1 кг/потрошенная 207/74	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	Хлеб пшеничный 18/18											
	Булочка 25/25											
	Масло сливочное 5/5											
227 Период, 2008 г.	Макаронные изделия Макароны в упаковке 51/51 Масло сливочное 5/5	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
300 Период, 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	104,67	145,54	100,8	1,36
	Итого:	555	23,89	21,16	71,41	650,65	0,31	24,05	211,26	322,0	162,4	5,79

Итого за день:		1655	72,97	86,89	225,03	2008,7	0,7	68,1	589,35	844,5 2	397, 11	21,06
Пятница												
164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба филе 125/119 Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,46	20,29	5,04	281,46	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	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, 2008 г	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
233, Пермь, 2008 г	Икра свекольная Свекла 48/38 Лук репчатый 10,5/8,8 Томатное пюре 12,5/12,5 Масло растительное 3,8/3,8 Сахар 0,6/0,6	50	1,14	3,8	5,8	59,8	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
	Итого:	565	27,32	30,82	74,79	685,86	0,37	22,7	114,6	460,3 7	115,3 2	9,46
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												
Завтрак												

212, Пермь, 2008 г	Птица отварная Курица 1 кат. 160/143 Морковь 4,3/3 Масло сливочное 5/5 Зелень 2/2	105	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
222, Пермь, 2008 г	Каша пшеничная рассыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
	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
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
	Овоши по сезону	60	0,48	0,06	1,98	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	825	39,54	36,05	104,7	905,83	0,492	14,32	203,51	541,0	137,8	9,92
	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 про изводства	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:	1650	72,14	72,13	256,87	1963,82	0,952	37,38	386,92	1083,16	294,6	27,38

Полдник

Полдник	Итого:	820	19,55	26,96	97,42	671,52	0,44	76,06	225,38	317,3 4	103,1 6	9,84
	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.	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
	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	240,3 3	58,76	1,74
Итого за день:		1710	62,24	52,83	254,05	1686,65	0,83	98,37	833,48	976,3 4	295,2 8	13,77
Четверг												
Завтрак	209, Пермь, 2008 г	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	Котлета куриная Курица 1 кат. потрошенная 207/74	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
	Масло сливочное 5/5	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
	Макароны отварные Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное 5/5	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	300, Пермь, 2008 г	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	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
	Овоши по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	Итого:	555	23,89	27,16	77,47	650,65	0,31	24,05	221,26	322,0 6	142,4 2	5,79