



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА.
ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

(зимне-весенний период)

2021 г

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

Возраст 12 и старше

1 неделя 2021 учебный год

Дни	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe		
51, Пермь, 2008 г	Суп крестьянский с крупой Капуста 37,5/30 Картофель 33,75/25 Крупа (рисовая) 10/10 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12,5/10 Масло растительное 5/5 Вода или бульон 212,5/212,5 Сметана 10/10	250	2,31	7,74	15,43	140,62	0,05	6,26	38,89	71,55	30,89	0,79		
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 203,4/151 Молоко 28,8/27 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	180	3,84	7,27	27,96	192,63	0,13	7,69	56,34	88,76	29,09	1,19		
283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59		
	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	100	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42		
46, Пермь, 2008 г	Итого: Суп с клецками 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 <i>Квашенная</i> Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	910 250/30	33,07 3,75	35,48 3,29	115,02 16,84	913,17 111,97	0,44 0,08	19,49 2,9	240,94 51,89	565,23 100,86	151,68 19,51	7,11 1,46		

Получено

209, Пермь, 2008 г	Котлеты куриные Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2	100	15,76	17,80	10,75	266,24	0,07	0,2	40,21	127,63	19,73	1,3
227, Пермь, 2008 г	Макаронные отварные Макаронные изд 62/62 Вода 120,6/120,6 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
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
246, Пермь, 2008 г	Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано- пшеничный Овощи по сезону	30/30 60	4,67 0,7	0,72 0,1	25,6 1,9	128,66 11,3	0,09 0,04	0,13 7	18,66 17	56,22 30	21,57 14	1,1 0,5
45, Пермь, 2008 г	Итого: 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	850 250	31,81 2,34	28,26 3,89	120,14 13,61	863,46 98,81	0,38 0,16	10,56 3,13	251,88 28,43	404,91 69,03	120,84 26,6	12,63 1,74
200, Пермь, 2008 г	Тефтели говяжьи 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	417,76	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8

223, Пермь, 2008 г.	Капша яичная, рассыпчатая с луком Крупа яичная 63/63 Соль 1/1 Вода 152/152 Лук репчатый 91,2/76 Масло растительное 12,6/12,6 Масло сливочное 5/5	190	5,74	24,91	32,41	376,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
289, Пермь, 2008 г	Напиток из инновинки 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
	Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	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	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
37, Пермь, 2008 г	Итого: 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	850 250	27 1,9	46,94 6,66	155,99 10,81	1115,65 110,78	0,44 0,04	75,55 10,86	229,9 47,82	428,68 51,77	129,19 39,62	10,11 1,05
211, Пермь, 2008 г	Плов из отварной пшны 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	747,09	0,15	4,48	50,01	347,37	49,31	3,44
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 или лаван	40/40	6,23	0,96	34,13	170,67	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
247, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,38	7,98	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	Итого:	820	46,37	53,01	115,26	1150,31	0,44	39,39	337,61	619,21	218,16	10,54
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
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	Каши гречневая расквашенная Крупа гречневая 82/82 Вода 122/122 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	180	10,48	6,52	54	316,57	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
	Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано- пшеничный	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Напиток из групи дички промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	850	44,51	36,21	128,73	1022,74	0,472	11	233,85	552,25	150,44	16,44

Примечания

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

Возраст 12 и старше

Понедельник	Дни недели	2021 учебный год	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
	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	24,1	110,78	0,16	3,13	40,5	69,03	26,6	1,74
	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 203,4/151 Молоко 28,8/27 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	180	3,84	7,27	27,96	192,55	0,13	7,69	56,34	88,76	29,09	1,19
		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	Яблока 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	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:		825	32,79	31,88	121,15	873,27	0,55	16,49	237,94	578,03	165,73	13,64

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. 92,6/68,4 Хлеб пшеничный 15/15 Сухари 8,6/8,6 Вода 18/18 Масло сливочное 5/5	80/5	12,56	14,19	8,57	212,14	0,06	0,16	32,06	101,75	15,73	1,04
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 70,2/70,2 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 9/9	180	11,12	6,39	44,24	278,95	0,16	0,07	27,03	156,27	34,44	4,16
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
	Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржанопшеничный	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	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:	835	31,36	28,06	119,41	856,62	0,39	23,87	189,02	397,32	128,22	9,39

42, Пермь, 2008 г	Рассольные Ленинградский Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12, 5/10 Лук репчатый 6, 2,5/5 Огурцы соевые 17, 5/1,5 Бульон или вода 187,5/187,5 Масло растительное 5/5 Сметана 10/10	250	5,03	11,3	52,38	331,34	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	1,03
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 группы дочки промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	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	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	800	34,73	32,81	137,59	985,67	0,35	26,22	376,69	460,3	139,16	12,56
46, Пермь, 2008 г	Суп с клёбками Картофель 66, 2,5/50 Морковь 12, 5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2, 5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 Кадык: 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	111,97	0,08	2,9	31,89	100,86	19,51	1,46
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	106,17	0,02	5,85	74,72	61,76	14,74	0,6

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
402, Москва, 2015	Кисель молочный Молоко 147/140 Сахар 16/16 Крахмал 10/10 Вода 40/40	200	4,19	3,73	30,25	171,4	0,16	1,43	268,5	133,34	18,5	0,18
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаван	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	100	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	7,5	40	38,3	15	0,7
	Итого:	940	28,21	48,89	126,24	1058,88	0,5	23,76	509,22	601,8	170,47	5,43
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
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

Лаваш или хлеб мисирчичий/хлеб ражано- мисирчичий	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
Пантос из группы диетич- продовольственного продовольствия	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
Овоши по сезону	60	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
Итого:	820	42,98	35,16	119,65	970,9	0,5	15	235,85	570,25	158,44	16,22
ВСЕГО:		353,08	376,95	1260,53	9818,74	4,462	261,33	2842,9	5177,98	1532,3	114,07
Средняя за 2 недели		35,308	37,695	126,053	981,874	0,4462	26,133	284,29	517,798	153,23	11,407