СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «СШ № 10»
_____ Л.Н. Кузнецова
«_____» _____ 2021 год.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Мамхег»
_____ Т.Х. Куижева
«____» _____ 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА
ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(зимне-весенний период)
НА 2021 г.

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

I неделя **2021 учебный год** **Возраст 12 и старше**

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
Понедельник	51, Пермь, 2008г	**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 мороженная 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
		Итого:	**910**	**33,07**	**35,48**	**115,02**	**913,17**	**0,44**	**19,49**	**240,94**	**565,23**	**151,68**	**7,11**
	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 *Клёцки:* 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	51,89	100,86	19,51	1,46

Вторник	209, Пермь, 2008 г	**Котлеты ку́риные** 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	**Макароны 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
		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
	246, Пермь, 2008 г	**Овощи по сезону**	60	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	**850**	**31,81**	**28,26**	**120,14**	**863,46**	**0,38**	**10,56**	**251,88**	**404,91**	**120,84**	**12,63**
Среда	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	98,81	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	200, Пермь, 2008г.	**Тефтели говяжьи в 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.	**Каша ячневая рассыпчатая с луком** Крупа ячневая 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 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
		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	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
		Итого:	**850**	**27**	**46,94**	**155,99**	**1115,65**	**0,44**	**75,55**	**229,9**	**428,68**	**129,19**	**10,11**
Четверг	37, Пермь, 2008 г	**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
	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	41,05	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 лаваш	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**
Пятница	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 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 груши 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**

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

II неделя 2021 учебный год

Возраст 12 и старше

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
Понедельник	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 мороженная 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,Пермь2008г	**Компот из яблок с лимоном** 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
		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**

Вторник	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 ржано-пшеничный	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**

Среда	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 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 груши дички 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**
Четверг	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 *Клёцки:* 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

	3, Пермь 2008г	**Соус сметанный** Сметана25/25 Мука пшеничная1,25/1,25 Масло сливочное1,25/1,25	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 репчатый86,4/72 Масло растительное12/12 Масло сливочное5/5	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 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	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**
Пятница	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 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 груши 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	0,7	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**	**1532,33**	**114,07**
	Средняя за 2 недели		**35,308**	**37,695**	**126,053**	**981,874**	**0,4462**	**26,133**	**284,29**	**517,798**	**153,233**	**11,407**