

СОГЛАСОВАНО

Директор Муниципального общеобразовательного

Учреждение «СШ №16»

Г.А.Шатилова

2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Столовая №12»

В.И. Грищевская

2021 г.



## Примерное десятидневное меню школьного завтрака

### Возраст 12 и старше

(Осенне -зимний период)

2021г.



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 или лаваш	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	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>30,91</b>	<b>29,38</b>	<b>108,01</b>	<b>801,87</b>	<b>0,47</b>	<b>20,33</b>	<b>198,44</b>	<b>556,81</b>	<b>159,28</b>	<b>12,59</b>
	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
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>8,2</b>	<b>9,08</b>	<b>50,05</b>	<b>284,52</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1790</b>	<b>55,99</b>	<b>62,03</b>	<b>236,05</b>	<b>1683,86</b>	<b>0,88</b>	<b>42,46</b>	<b>986,26</b>	<b>1132,07</b>	<b>289,41</b>	<b>21,55</b>

**Вторник**

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 2008г	<b>С</b> оус сметанный 50/50	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13

Завтрак

Подпись

219, Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5 Хлеб пшеничный	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		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	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,92</b>	<b>20,28</b>	<b>84,88</b>	<b>605,73</b>	<b>0,317</b>	<b>13,725</b>	<b>139,26</b>	<b>357,7</b>	<b>124,7</b>	<b>11,57</b>
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 сливочное5/5	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	Макаронны отварные Макаронные изд 51/51 Вода 100,5/100,5 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,6	6,35	42,39	253,31	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	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>30,42</b>	<b>28,2</b>	<b>112,31</b>	<b>825,82</b>	<b>0,4</b>	<b>13,88</b>	<b>221,54</b>	<b>393,74</b>	<b>108,24</b>	<b>6,11</b>
	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 изводства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>16,79</b>	<b>8,15</b>	<b>104,31</b>	<b>551,76</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>74,91</b>	<b>112,03</b>	<b>37,73</b>	<b>8,27</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1775</b>	<b>68,13</b>	<b>56,63</b>	<b>301,5</b>	<b>1683,31</b>	<b>0,857</b>	<b>27,885</b>	<b>435,71</b>	<b>863,52</b>	<b>270,68</b>	<b>25,95</b>
<b>Среды</b>												
<b>Подник</b>												

Завтрак	141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Мука пшен 12/12 Вода 36/36 Яйцо 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	170	29,22	12,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
	287, Пермь, 2008 г	<b>Кофейный напиток</b> 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
Обед	386, Москва, 2015г	<b>Фрукты свежие:</b>	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>33,62</b>	<b>14,71</b>	<b>90,25</b>	<b>627,82</b>	<b>0,17</b>	<b>20,73</b>	<b>334,2</b>	<b>418,67</b>	<b>133,36</b>	<b>2,19</b>
	45, Пермь, 2008 г	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> 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.	Тeftели 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	25,44	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
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>19,49</b>	<b>27,94</b>	<b>101,33</b>	<b>693,52</b>	<b>0,44</b>	<b>75,55</b>	<b>229,9</b>	<b>428,6</b>	<b>129,1</b>	<b>10,11</b>
	Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,48	4,78	57	316	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
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>9,07</b>	<b>11,16</b>	<b>66,38</b>	<b>433,31</b>	<b>0,22</b>	<b>1,58</b>	<b>273,9</b>	<b>240,3</b>	<b>58,76</b>	<b>1,74</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1670</b>	<b>62,18</b>	<b>53,81</b>	<b>257,96</b>	<b>1754,65</b>	<b>0,83</b>	<b>97,86</b>	<b>838</b>	<b>1087,68</b>	<b>321,3</b>	<b>14,04</b>
<b>Четверг</b>												
<b>Подпись</b>												

Завтрак	209, Пермь, 2008 г	Котлета куриная Курица 1 кат. погрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное 5/5	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	227, Пермь, 2008 г	Макаронные изделия Макаронные изделия 51/51   Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
	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:	545	24,33	27,06	74,15	639,25	0,31	24,05	221,26	322,0	142,4	5,79
											6	2	
	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

Обед





241, Пермь, 2008 г	<b>Картофельное пюре</b> 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
	<b>Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный</b>	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	<b>Чай с лимоном</b> 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	<b>Икра свекольная</b> 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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>27,32</b>	<b>30,82</b>	<b>74,79</b>	<b>685,86</b>	<b>0,37</b>	<b>22,7</b>	<b>114,6</b>	<b>460,3</b>	<b>115,3</b>	<b>9,46</b>
47, Пермь, 2008 г	<b>Суп с макаронными изделиями</b> 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	<b>Птица отварная</b> Курица 1 кат. 160/143 Морковь 4,3/3 Масло сливочное 5/5	100/5	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03

220, Пермь, 2008 г	Каша из «Геркулеса» вязкая	150	3,6	6,51	20,625	155,43	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
	Крупа «Геркулес» 33/33											
	Масло сливочное 5/5											
282, Пермь, 2008 г	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
	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	Яблоки 45,4/40											
	Вода 172/172											
	Сахар 15/15											
	Лимонная кислота 0,2/0,2											
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>36,57</b>	<b>36,14</b>	<b>86,185</b>	<b>820,1</b>	<b>0,492</b>	<b>14,32</b>	<b>203,51</b>	<b>541,08</b>	<b>137,84</b>	<b>9,92</b>
	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:	штг	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,45</b>	<b>6,26</b>	<b>62,63</b>	<b>338,91</b>	<b>0,18</b>	<b>28,08</b>	<b>88,97</b>	<b>106,08</b>	<b>54,32</b>	<b>5,63</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1830</b>	<b>71,34</b>	<b>73,22</b>	<b>223,605</b>	<b>1844,87</b>	<b>1,042</b>	<b>65,1</b>	<b>407,08</b>	<b>1107,53</b>	<b>307,48</b>	<b>25,018</b>

Подпись