

СОГЛАСОВАНО

Директор Муниципального общеобразовательного
Учреждения «СШ №16»



Г.А.Шатилова

2021 г.

Г.А. Шатилова
«Г» Октебря

УТВЕРЖДАЮ

«Славянка» ООО «Столовая №12»

В.И. Грицевская

2021 г.

В.И. Грицевская
» Октебря

Примерное десятидневное меню школьного завтрака

Возраст 7-11 лет

Осенне – зимний период)

2021г.

I неделя

7-11 лет

День		Понедельник											
		Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж		У	В1	С		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	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	-	0,04	0,2	312	108	25	0,6
	300, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15		30 200	2,4 0,12	0,3 -	14,6 12,04	0,05 -	0,07 -	9,33 3,45	28,11 2,0	10,78 1,5	0,55 0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:		1шт	0,8	0,8	19,6	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:		605	13,76	19,2	65,6	0,23	20,49	447,28	274,9	85,58	6,57
											1		
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	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	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02

Подник	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	251,0	15,53
		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,	364,6	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
		Итого за день:	120	7,40	12,61	6,61	169,57	0,035	5,905	61,38	87,76	45,62	0,73

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
	Итого:	500	16,46	16,62	66,22	479,28	0,243	13,435	122,36	271,0	102,1	5,6
46, Пермь, 2008 г	Суп с клецками Картофель 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 <i>Клецки:</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	Макаронны 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

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:	1штг	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
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	123,8	9,76
	Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
№288, 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	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

Полдник

Четверг

209, Пермь, 2008 г	Котлета куриная Курица 1 кэг. потрошенная 187/67	95	14,26	19,66	9,75	273,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23											
	Масло сливочное 5/5											
227, Пермь, 2008 г	Макаронные изделия Макаронные изделия 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	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	142,4	5,79

Завтрак

282, Пермь, 2008 г	Компот из яблоч Яблоки 45,4/40	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	765	32,36	31,93	81,535	745,16	0,472	13,3	193,35	529,24	133,4 6	9,73
Подлин №293, Пермь, 2008г 386, Москва, 2015г	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
	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
	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	1052,2 2	287, 72	20,17