



Десятидневное меню школьного завтрака и обеда

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

муниципального образования «Кошхабльский район»

«Средняя общеобразовательная школа №6

(Зимне-весенний период)

возраст: от 7-11 лет

2021-2022 учебный год

7-11 лет

I неделя

Понедельник

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	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	190,1	0,08	0,22	90,5	114,8	30,3	0,77		
			40	5,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6	
			366, Пермь, 2008г	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	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25		
	386, Москва, 2015г	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40		
	Итого:	605	13,76	19,2	65,6	495,34	0,23	20,49	447,28	274,9	1	85,58	6,57	
Обед	86, Москва, 2015г	200	1,59	2,19	11,66	72,60	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89		
			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											

Полдник	164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба филе мороженая 113/107	95	17,5	15,05	4,5	224,14	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
		Мука пшеничная 6/6											
		Масло растительное 6/6											
		Масло сливочное 5/5	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126											
		Молоко 24/23											
		Масло сливочное 5/5											
		Соль 2/2	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Сок яблочный											
		Хлеб пшеничный/хлеб ржанно - 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	5	251,0	15,53
	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-	-
	Напиток группы дички 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:	1670	44,39	46,12	234,06	1505,88	0,84	60,37	837,9	987,8	9	361,8	29,27
Вторник													

Завтрак												
178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые Говядина 39/28 Рис 3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Капустас 2/42	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
219 Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	100	5,82	3,62	30,0	175,87	0,14	0,13	25,76	135,17	35,29	2,99
		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 Овощи по сезону	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
		90	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	4,5	22,5	18,0	9,0	1,08
	Итого:	540	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 клёцками Картофель 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 Клецки: 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

Обед	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
	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	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	90	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	825	27,04	24,75	100,73	735,87	0,37	13,26	207,17	360,9 2	102,3 8	5,54
		Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
		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
		Итого:	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
		Итого за день:	1665	61,66	49,72	236,91	1345,69	0,783	34,69 5	392,6	746,3 6	237,1	12,6 4
Среда													

Завтрак		Обед										
141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 123/121 Мука пшеничная 10,4/10,4 Яйцо 1/10,3/3,9 Сахар 8,4/8,4 Сметана 4,5/4,5 Сушари 4,5/4,5 Масло сливочное 4,5/4,5 Джем 20/20	150	25,8	10,7	25,7	257,4	0,07	0,54	232,8	284,5	38,36	0,79
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:	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	570	30,2	13,3	85,05	538,72	0,16	20,66	299,26	375,9	127,6	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

Полдник	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	747,09	0,06	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
		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	18,66	56,22	21,57	1,1
		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:	730	43,65	51,58	96,57	1058,3	0,34	33,88	318,53	476,1	226,7	14,66
		Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
		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
		Итого:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
		Итого за день:	1565	70,33	83,5	203,47	1908,5	0,69	65,93	579,79	834,1	389,1	20,8
	Пятница												
Завтрак	164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба филе 13/107 Мука пшеничная/6 Масло растительное/6 Масло сливочное 5/5	95	17,55	18,65	4,55	257,14	0,13	0,68	41,98	276,92	48,89	1,82
	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, 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	0,9
	Итого:	505	24,27	25,38	68,5	601,74	0,33	10,12	102,98	416,9	99,94	4,81
47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макаронные изд 8/8 Картофель 80/60 Морковь 10/8 Лук репчатый 9/8 Масло сливочное 3/3 Бульон или вода 150/150	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	40,62	47,35	17,5	0,74
212, Пермь, 2008 г	Птица отварная Курица 1 кат. 144/129 Морковь 4/3 Масло сливочное 5/5	95	23,5	23,5	1,25	313,06	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
222, Пермь, 2008 г	Каша пшенная рассыпчатая Крупа пшено58,5/58,5 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	25,34	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
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	765	36,42	32,93	100,11	845,05	0,472	13,3	193,35	529,24	133,4	9,73

Обед

164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба филе мороженая 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5	95	17,5	15,05	4,5	224,14	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
284, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20 Овощи по сезону	30/30 200 60	3,45 0,25 0,72	0,66 0,25 2,82	25,34 25,35 4,62	122,52 104,07 47	0,09 0,01 0,02	0,13 0,28 4,5	18,66 51,84 24	56,22 33,63 23	21,57 25,2 9	1,1 7,17 0,42
	Итого:	765	26,99	27,95	94,06	737,22	0,5	14,58	198,13	549,43	155,56	13,09
	Итого: Кондитерское промышленного производства (Пряник) Напиток груши диетки промышленного про изводства	100 200 300	2,6 0,63 3,23	2,7 -	41,87 40,15	172 157,22	- 0,01	- 0,28	- 51,84	- 33,63	- 25,2	- 7,17
	Итого за день:	1700	45,58	42,89	263,02	1586,38	0,83	38,26	483,51	875,99	267,85	30,03
Вторник												

221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
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	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	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	765	29,06	26,5	108,13	793,38	0,332	12,2	185,39	363,14	110,4	8,63
	Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
№293 Пермь, 2008 г.	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
	Итого:	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
	Итого за день:	1690	73,33	64,33	260,01	1630,36	0,722	39,46	329,61	752,8	243,46	14,92
Средя												
154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с джемом (или запеканка из творога с джемом) Творог 91/90 Мука 13,3/13,3 Яйцо 1/12/3,3 Сахар 10/10 Масло сливочное 3/3 Джем 20/20	120	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
54-12гн-2020 г.	Какао Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09

		Итого за день:										
		1550	74,91	50,46	274,97	1805,08	0,782	44,52	904,71	987,3	321,04	16,93
Четверг												
Завтрак												
189, Пермь, 2008г	Коглета говяжья Говядина 1 кат. 60/60 Хлеб пшеничный 13/13 Сухари 7,5/7,5 Вода 16/16 Масло растительное 5/5 Масло сливочное 5/5	75	10,73	15,3	5,79	209,75	0,06	0,13	27,53	112,06	21,29	0,93
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 39/39 Вода 69/69 Масло сливочное 5/5	100	6,18	3,55	24,58	154,5	0,08	0,03	13,86	80,14	17,66	2,13
	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	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
	Овоши по сезону	95	3,8	3,0	5,55	58,88	0,06	1,9	13,16	36,89	11,91	0,45
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	0,36	0,27	9,27	41,4	0,03	4,5	17,1	14,4	10,8	2,7
	Итого:	680	23,54	22,43	75,1	598,75	0,28	9,53	89,03	281,39	77,68	7,66

Обед

46, Пермь, 2008 г	Суп с клецками Картофель 53/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 2/2 Бульон 150/150 Клеуки: Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Дйца 1/16/2,5 Вода 15/15	230	3	2,63	13,47	89,55	0,06	2,3	41,51	80,69	15,61	1,17
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
219, Пермь, 2008 г.	Каша расыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	5,43	45	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
284, Пермь 2008г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	200	0,33	-	22,66	91,98	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	18,66	56,22	21,57	1,1
	Овощи по сезону	60	1,1	0,1	3,40	16,03	0,25	39,70	275	243,05	168,34	5,61
	Итого:	820	24,01	21,43	116,48	753,46	0,555	54,215	487,14	686,66	326,61	17,04

Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	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	
		Итого:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4	
	Итого за день:		1760	51,45	50,46	225,38	1589,21	0,875	71,745	616,17	1004,05	424,29	25,1	

Пятница

Завтрак	114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 30,8/30,8 Молоко 106,7/106,7 Сахар 5/5	205	5,17	10,2	32,66	243,13	0,03	1,21	31,67	94,67	16,4	0,41		
	366, Пермь, 2008г.	Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28		
	365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02		
		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		
	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		
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	1шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2		
		Итого:		720	16,14	25,93	91,14	667,29	0,159	12,02	321,98	300,79	61,27	4,26	

		Обед													
47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макаронные изд 8/8 Картофель 80/60 Морковь 10/8 Дук репчатый 9/8 Масло сливочное 3/3 Бульон или вода 150/150	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	40,62	47,35	17,5	0,74			
		205	24,61	31,34	79,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54			
		214, Пермь, 2008 г													
		Рагу из птицы													
		Курица 1 кат. 130/115													
		Масло растительное 3/3													
		Картофель 107/80													
		Морковь 21/17													
		Томат-пюре 6/6													
		Дук репчатый 12/10													
Масло растительное 4/4															
Мука пшеничная 1/1															
Хлеб пшеничный/хлеб															
ржано-пшеничный															
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			
		60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72			
		Овоши по сезону													
		Итого:													
Кондитерское изделие															
промышленного															
производства (вафельное															
изделие)															
Напиток груши дички															
промышленного про															
производства															
Итого:															
Итого за день:															
		1705	52,9	65,54	313,38	1810,21	0,651	109,29	576,17	821,27	223,18	23,15			
		260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8			
		200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17			
		60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83			
		725	31,48	34,35	144,86	770,79	0,402	96,91	185,38	438,77	120,39	10,89			

	Итого за 2 недели:		598,8		567,23		2503,22		16578,28		7,855		585,72		5878,4		8957,5		3027,1		208,73
			7												5		3				
	Среднее значение за 2 недели:		59,88		56,723		250,322		1657,828		0,7855		58,572		587,84		895,75		302,71		20,873
			7												5		3				