

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №8 х. Чернышёв

 Р.М. Ожев

№ 26 / 01 _____ 2023года



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ СОШ №8 Х. ЧЕРНЫШЁВ

ШОВГЕНОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ АЛТАЙ

ВОЗРАСТ: ОТ 12 и старше

I неделя

12 лет и старше

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg	Fe	
													Итого:
Завтрак	54-16к-2020	255	8	10,8	30,1	253,4	0,07	0,55	166	128	29	0,6	
			Каша «Дружба» Крупа рисовая 18,8/18,8 Крупа пшеничная 13,8/13,8 Молоко 127,5/127,5 Сливочное масло 6,3/6,3 Сахар 3,8/3,8 Соль йодированная 1/1 Вода 87,5/87,5	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
			Дипло отварное Дейцо 1 шт/40	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
			Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
			Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
	386, Москва, 2015г	1штг	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,0 2	74,87	7,35	
	Итого:	600											
Обед	45, Пермь, 2008 г	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74	
			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	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,0 2	74,87	7,35

410, Пермь, 2013 г.	Фрикадельки из кур Курица 1 кат. 171,6/74 Хлеб пшеничный 15,7/15,7 Яйцо 1/5/8,6 Вода 21,45/21,45 Соль 1/1 Масло сливочное 7,15/7,15	105	15,3	16,29	8,15	213,07	0,05	0,85	232,43	107,25	17,16	1,28			
		224, Пермь, 2008 г.	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш Овощи по сезону	150	4,56	6,09	48,24	270,12	0,03	0,24	3,96	39,7	12,12	0,62	
				200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17	
				40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
		246, Пермь, 2008 г		100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	17	30	14	0,5	
				Итого:	885	28,5	27,45	132,42	848,48	0,38	21,63	352,32	335,8	116,6	12,41
				Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
				Напиток груши дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
				того:	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
				Итого за день:	1785	49,18	47,01	301,8	1753,06	0,64	42,59	645,94	594,4	216,7	26,93
Вторник															

176, Пермь, 2008 г.	Бефстроганов из отварной говядины Говядина без кости 113,5/113,5 Морковь 9,4/7 Лук 3,5/2,3 Петрушка 2,8/2,3 Соус сметанный 50	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
284, Пермь, 2008 г	Компот из яблок с лимоном Яблоки 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
246, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону	30/30 100	3,45 0,7	0,66 0,1	25,44 1,9	122,52 11,3	0,09 0,04	0,13 7	18,66 167	56,22 30	21,57 14	1,1 0,5
	Итого:	880	34,62	39,13	109,74	927,67	0,32	18,77	385,6	349,1 9	137,2 2	12,62
№293 Пермь, 2008 г.	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:		1765	80,98	71,02	259,13	1701,62	0,77	46,99	814,05	779,3 3	260,9 9	24,57
Среда												

164, Пермь, 2008г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 125/119Мука пшеничная 7/7 Масло растительное7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
426, Пермь 2013 г.	Картофель отварной Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	3,48	8,88	22,86	183,6	0,18	25,08	19,8	93,6	36	1,3
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	36,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
246, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону	30/30 100	3,45 0,7	0,66 0,1	25,44 1,9	122,52 11,3	0,09 0,04	0,13 7	18,66 17	56,22 30	21,57 14	1,1 0,5
	Итого:	865	37,48	33,15	110,21	787,85	0,56	101,87	115,96	547,1 3	152,2 4	10,61
	Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
№288, 2008 г.	Пермь, 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 3	58,76	1,74
	Итого за день:	1715	80,17	63,02	266,84	1802,98	1,05	124,18	724,06	1206, 13	344,3 6	14,54
Четверг												

		Завтрак										Обед
367, Пермь, 2013 г.	Гуляш из говядины Говядина 120/111 Масло сливочное 6,5/6,5 Лук репчатый 17/14 Томат-пюре 11/11 Мука пшеничная 3,7/3,7	120	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
222, Пермь, 2008 г	Каша пшеничная рассыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38
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
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5
	Итого:	610	21,26	23,2	83,02	660,33	0,41	14,61	93,14	518,4 2	119,8	9,88
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 сливочное 5/5 Сметана 10/10	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	1,03

54-25м-2020	Курица тушеная с морковью Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Морковь 28,4/22,7 Лук репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Соль 0,7/0,7 Вода 40/40	100	10,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
221,Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный	150	7,12	6,39	24,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
	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
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:	880	28,33	27,53	122,92	817,31	0,53	42,32	441,41	557,39	266,9	17,5
	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:	1750	53,49	57,33	239,74	1714,64	0,98	64,93	574,55	1111,81	406,7	27,78

214, Пермь, 2008 г	Рагу из птицы Курица 1 кг. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1	205	24,61	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	320,08	72,32	3,54
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
246, Пермь, 2008 г	Итого:	835	32,05	32,05	130,91	819,62	0,48	48,69	330,11	491,36	145,49	6,68
Полдник	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши дики промышленного про изводства	200	2,63	-	20,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2
	Итого:	300	55,72	58,42	274,24	1757,71	0,82	69,7	929,77	920,25	272,83	22,61
	Итого за день:	177	55,72	58,42	274,24	1757,71	0,82	69,7	929,77	920,25	272,83	22,61

Вторник

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
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	550	30,72	18,84	99,27	626,72	0,26	24,08	287,78	319,42	137,63	2,62
48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
202,265, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина 1 категории без кости 44/44 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
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	5,12	6,39	44,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
	Напиток из группы дички промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
Обед												

	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	97	30	14	0,5
		Итого:	640	29,92	24,32	90,54	702,75	0,56	10,62	247,29	301,18	84,74	9,21
	37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Дук 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
	181, Пермь, 2008 г.	Жаркое по-домашнему Говядина 6/к 120/111 Картофель 152/114 Дук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-пюре 7/7	220	22,54	20,33	39,63	360,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
	284, Пермь, 2008	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/60 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	22,6	171,98	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
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	207	30	14	0,5
		Итого:	850	30,07	27,97	115,26	817,34	0,34	25,87	360,32	437,62	156,39	13,22

Обед

Обед	46, Пермь, 2008 г	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>Клецки:</i> 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
	321, Москва, 2015 г.	Плов из отварной птицы Куры 1 категории 236/209 Масло сливочное 8/8 Морковь 16/13 Лук репчатый 11/9 Томат-пюре 7/7 Крупа рисовая 46/46	210	22,26	22,73	35,7	480,0	0,08	1,01	260,55	221,3	52,2	1,87
	289, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Итого:	200	0,68	-	21,01	46,87	0,12	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	870	31,99	27	115,77	813,31	0,41	71,04	359,3	411,5	110,28	9,72
		Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Полдник	Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8

	Итого за день:	1865	65,65	64,61	284,72	1959,56	0,77	92,71	678,71	927,92	259,84	24,41
	Итого за 2 недели:		644,7 6	593,22	2724,6	17796,01	8,639	625,65	7206,6 4	9156,7 1	2948,8 5	224,97
	Среднее значение за 2 недели:		64,47	59,25	280,22	1799,79	0,8639	62,565	720,66 4	915,67 1	294,88 5	22,497