



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ № 8 х. Чернышев

Ожев Р.М.

« 30 » 08 2024 г.

Перспективное меню
МБОУ СОШ№8 х. Чернышев
Шовгеновского района
Республики Адыгея
12 лет и старше

х. Чернышев, 2024 г.

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													
Завтрак	139, Пермь, 2008 г	1 /40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0	
													Яйцо отварное
													Яйцо 1 шт/40
													Хлеб пшеничный/хлеб
													Ржано - пшеничный
													Чай с сахаром
Чай высшего сорта 1/1													
Сахар 15/15													
Завтрак	386, Москва, 2015г	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40	
													Фрукты свежие
													Итого:
													655
													17,45
													16,86
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
Дук репчатый 12,5/10													
Масло сливочное 5/5													
Вода или бульон 175/175													
Соль 2/2													
Итого:	655	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,0	2	74,87	7,35	

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
227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изд 51/51 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
284, Пермь, 2008г	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	137,2	12,62
	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:	1765	80,98	71,02	259,13	1701,62	0,77	46,99	814,05	779,3	260,9	24,57
Среда												

Завтрак		Обед										
141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Мука пшеничная 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	16,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
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:	180	3	1	42	192	0,18	20	16	56	84	1,2
	Итого:	550	33,62	18,71	90,25	627,82	0,27	20,73	334,2	418,6	133,3	2,19
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

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	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	202,265, 2008г.	Пермь, Пермь, 2008 г	Тфтели из говядины с рисом Говядина I 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	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
	222, Пермь, 2008 г	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	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	Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5
			Итого:	590	21,26	23,2	83,02	660,33	0,41	14,61	93,14	518,42	119,8	9,88
	42, Пермь, 2008 г	Пермь, 2008 г	Рассолник 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	100	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:	300	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
	Итого за день:	1770	53,49	57,33	239,74	1714,64	0,98	64,93	574,55	1111,81	406,7	27,78

219, Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	7,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5	
		30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
		282, Пермь, 2008 г	200	0,16	-	14,99	110,64	0,03	3,6	141,5	22,46	12,6	0,65
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный											
		Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2											
		246, Пермь, 2008 г	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Овощи по сезону											
		Итого:	865	31,14	27,81	117,3	885,12	0,54	16,25	312,43	516,1 7	145,4 8	9,17
		Кондитерское изделие промышленного производства	100	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
		Напиток груши дижки промышленного про изводства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
Итого:	300	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8		
Итого за день:	1785	54,43	57,22	285,05	1859,13	0,849	41,82	715,65	975,0 9	331,1 1	25,18		

Полдник	214, Пермь, 2008 г	Рагу из птицы Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-поре 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	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш 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	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	835	32,05	32,05	130,91	819,62	0,48	48,69	330,11	491,36	145,49	6,68
		Кондитерское промышленного производства	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши дижки промышленного про изводства	200	2,63	-	20,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		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:	1770	55,72	58,42	274,24	1757,71	0,82	69,7	929,77	920,25	272,83	22,61
		Вторник											

423, Пермь, 2013 г.	Капуста тушеная Капуста Белокочанная 197/158 Масло сливочное 6,8/6,8 Морковь 7,5/6 Петрушка 4/3,8 Лук репчатый 10,7/9 Томат-поре 12/12 Мука пшеничная 1,8/1,8 Сахар 4,5/4,5	150	5,6	5,4	29,9	130,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5			
		283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону Итого:	200	0,56	-	37,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59	
		246, Пермь, 2008 г		30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1	
				100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5	
				865	28,46	31,45	119,54	816,01	0,42	36,09	248,26	371,04	122,8	7,45	
				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:	1780	73,27	58,2	283,8	1597	0,97	54,32	550,68	894,25	264,08	17,45
		Среда													
154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с медом (или запеканка из творога с медом) Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Мед 20/20	170		23,12	14,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33		
Завтрак															

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	180	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. Пермь,	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 груши дички промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
Обед												

	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	157	30	14	0,5
	Итого:	895	28,19	27,5	124,03	879,19	0,41	18,26	363,94	412,9	134,7	14,31
	Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
№288, Пермь, 2008 г.	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
	Молоко 210/200											
	Итого:	300	9,07	11,16	66,38	387,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
	Итого за день:	1745	67,98	57,5	289,68	1893,22	0,89	43,92	925,62	972,65	331,09	18,67

Четверг

318, Москва, 2015 г.	Птица тушеная в соусе Куры 1 категории 236/209 Соус (50г) Сметана 12,5/12,5 Мука пшеничная 3,8/3,8 Вода 38/38 Томат-пюре 5/5 Соль 0,4/0,4	130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	51,3	148,6	23,1	1,61
227, Пермь, 2008 г	Макароны отварные Макаронные изд 51/51 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
	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	4,9

Завтрак

246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	97	30	14	0,5
		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	Итого:											
		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
181, Пермь, 2008 г.	Итого:											
		Жаркое по-домашнему Говядина 6/к 120/111 Картофель 152/114 Лук 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
284, Пермь, 2008	Итого:											
		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
246, Пермь, 2008 г	Итого:											
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш Овощи по сезону	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57
Итого:	Итого:											
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	207	30	14
Итого:	Итого:	850	30,07	27,97	115,26	817,34	0,34	25,87	360,32	437,62	156,39	13,22

Обед

Итого за 2 недели:		644,7																	
		6	593,22	2724,6	17796,01	8,639	625,65	7206,6	9156,7	2948,8	224,97								
Среднее значение за 2 недели:		64,47	59,25	280,22	1799,79	0,8639	62,565	720,66	915,67	294,88	22,497								