



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ №8 х. Чернышев

Ожев Р.М.

« 08 » 2024 г.

Перспективное меню

МБОУ СОШ№8 х. Чернышев

Шовгеновского района

Республики Адыгея

7-11 лет

х. Чернышев, 2024 г.

		Понедельник													
День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак	54-16к-2020 Каша «Дружба» Крупа рисовая 15/15 Крупа пшеничная 11/11 Молоко 102/102 Сливочное масло 5/5 Сахар 3/3 Соль йодированная 1/1 Вода 70/70	200	6	9,8	24,1	168,9	0,07	0,53	136	124	27	0,53			
			40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0		
			30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1		
			200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25		
			386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
				Итого:	600	15,45	15,86	81,36	490,86	0,25	20,66	211,78	221,02	72,87	7,28
Обед	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	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39		
	410, Пермь, 2013 г.	Фрикадельки из кур Курица 1 кат. 154/66,5 Хлеб пшеничный 14/14 Яйцо 1/5/7,7 Вода 19/19 Соль 1/1 Масло сливочное 6/6	95	13,7	14,9	7,3	190,7	0,04	0,6	31	75	12	0,9		

Полдник	224, Пермь, 2008 г	Рис отварной	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
		Крупа рисовая 54/54											
		Масло сливочное 5/5											
		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	24,48	24,01	105,43	718,95	0,45	27,48	291,88	405,3	190,9	14,44
		Кондитерское изделие промышленного производства	100	3,6	8,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
		Напиток груши дики промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Итого:	300	4,23	8,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого за день:	1665	44,16	48,57	268,81	1539,03	0,71	48,42	555,5	659,9	289,0	28,89	

Вторник

Завтрак	209, Пермь, 2008г	Биточки из птицы	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
		Курица 1 кат. потрошенная 187/67											
		Хлеб пшеничный 17/17											
		Вода 23/23											
		Масло сливочное 5/5											
	221, Пермь, 2008	Каша пшеничная	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		Крупа пшеничная 58,5/58,5											
		Вода 103,5/103,5											
		Масло сливочное 5/5											
		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	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25	
	Чай высшего сорта 1/1												
	Сахар 15/15												
	Лимон 8/7												
	Овощи по сезону	60	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	9	22,5	18,0	9,0	1,08	

Обед	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
	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:	570	31,22	29,14	82,1	717,12	0,52	25,4	242,42	621,5 2	206,8 1	12,4
	42, Пермь, 2008 г	Рассолыник Ленинградский Картофель 80/60 Крупа рисовая 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Огурцы соленые 14/12 Бульон или вода 150/150 Масло сливочное 4/4 Сметана 8/8	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	126,64	51	26,04	0,82
	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	14,1	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 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
		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:	770	32,32	23,99	114,09	700,18	0,49	38,95	405,6	518,6	255,1	16,65
	Кондитерское изделие промышленного производства	100	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
	№293 Пермь, 2008 г.	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	Соки фруктовые или овощные	200	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
	Итого:	300	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
	Итого за день:	1640	67,44	59,73	229,99	1654,3	1,05	72,35	688,02	1176,12	481,91	29,45

Пятница

	114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 30,8/30,8 Молоко 106,7/106,7 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	5,17	4,2	32,66	171,13	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	30	2,4	0,3	14,6	72,6	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
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	3	0	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	570	16,54	19,08	82,27	550,35	0,209	24,92	326,58	353,58	140,01	3,91
	47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макароны 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

Обед

189, Пермь, 2008г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. 6/к 77/77 Хлеб пшеничный 17/17 Сухари 10/10 Вода 21/21 Масло сливочное 5/5	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18
219 Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5	150	5,82	3,62	15	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
282, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	44,99	125,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Итого:	765	26,19	24,51	114,76	798,3	0,41	12,61	276,77	399,18	113,74	7,08
	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	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	300	5,28	5,26	52,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1635	48,01	48,85	274,41	1720,78	0,709	37,89	672,16	834,47	295,27	18,99

II неделя

7-11 лет

Понедельник						
День	Наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

	Овоши по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Итого:	725	24,53	25,01	115,73	796,49	0,46	46,19	187,11	484,36	140,49	6,6
	Кондитерское промышленного производства	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Напиток груши дички промышленного про производства	200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	300	3,23	2,7	57,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого за день:	1550	43,52	46,91	238,35	1621,05	0,7	66,96	686,23	792,9	251,27	20,34

Вторник

54-29м-2020	Фрикадельки из говядины Говядина 1 кат. 6/к 73,6/65 Хлеб пшеничный 13,6/13,6 Масло сливочное 2,7/2,7 Соль 0,45/0,45 Вода 23,5/23,5 Масло сливочное 5/5	90/5	9,4	11,1	6,1	172,9	0,03	0	15	102	13	1,47
219 Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5	150	4,82	3,62	30,0	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
294, Пермь, 2008г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Овоши по сезону	60	0,83	3,2	5,3	54,5	0,02	9	44	23	9	0,42
	Итого:	695	18,57	18,59	82,05	587,41	0,28	12,16	221,47	326,18	84,1	6,88

Обед	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	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39
	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
	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-пюре 12/12 Мука пшеничная 1,8/1,8 Сахар 4,5/4,5	150	5,6	5,4	5,9	94,5	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	200	0,56	-	47,89	163,79	0,01	0,15	156,45	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	26,17	25,29	101,76	708,3	0,362	31,46	340,57	339,23	109,48	7,32
		Выпечное изделие	100	10,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1
		Соки фруктовые и/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	12,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5
	Итого за день:	1760	56,9	52,23	253,77	1426,25	0,812	51,62	625,11	779,81	226,11	15,7	

Среды

	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
	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:	805	25,12	26,4	116,64	729,94	0,362	14,25	317,79	370,86	121,41	13,89
	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.	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
	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	433,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
	Итого за день:	1605	53,91	47,4	263,29	1750,97	0,842	39,91	879,47	930,61	317,8	18,25

Четверг

	318, Москва, 2015 г.	Птица тушеная в соусе Куры 1 категории 236/209 Соус (50 г) 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	161,3	148,6	23,1	1,61
	227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изделия 51/51 Масло сливочное 5/5	150	5,52	5,3	35,33	140,1	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
	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
		Овощи по сезону	60	3,8	3,0	5,55	58,88	0,06	8,9	13,16	36,89	11,91	0,45
	Итого:		570	30,89	25,81	76,39	587,2	0,5	12,44	199,43	254,82	62,6	4,12

Завтрак

Обед	37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 40/32 Капуста свежая 20/16 Картофель 20/12 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 150/150 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 2/2 Сметана 8/8	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84	
	181, Пермь, 2008 г.	Жаркое по-домашнему Говядина 6/к 120/111 Картофель 152/114 Лук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-пюре 7/7	220	16,54	17,33	22,13	334,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4	
	284, Пермь 2008г	Компот из яблок с лимоном Яблока свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	40,66	141,98	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:	740	22,94	23,42	100,18	703,5	0,54	56,4	418,76	640,32	302,81	18,12	
		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:	1610	57,73	55,83	210,37	1527,7	1,08	76,84	658,19	931,14	385,41	22,64	

Пятница

	Итого:	760	24,87	23,08	97,5	723,34	0,262	66,44	307,07	373,33	98,38	9,65
	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 производства	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:	1635	49,87	48,25	250,32	1677,31	0,682	84,04	485,55	877,51	239,69	23,66
	Итого за 2 недели:		573,8	534,86	2512,83	16212,54	8,303	632,19	6324,4	8859,9	3041,4	
	Среднее значение за 2 недели:		57,38	53,48	251,28	1621,25	0,8303	63,219	632,44	885,99	304,14	
									5	1	6	21,209