

Утверждаю
Директор МБОУ «СШ №8» а. Псейтук
Хизетль Р.Д.
Приказ №21, от 25.01.2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

2023 г.

I неделя

12 лет и старше

Понедельник													
День	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	54-16к-2020	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	255	8	10,8	30,1	253,4	0,07	0,55	166	128	29	0,6
	139, Пермь, 2008 г	Яйцо отварное Яйцо 1 шт/40	1 /40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
		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
	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	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	600	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,02	74,87	7,35
Вторник													
Завтрак	209, Пермь, 2008 г	Биточки из птицы Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	240,21	127,63	19,73	1,3
	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
		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	4,9
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	87	30	29	0,5
	Итого:	585	28,2	23,54	79,43	643,41	0,28	20,22	365,38	315,74	91,24	10,45

Среда

Завтрак	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:	1шт	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	418,67	133,36	2,19
	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:	865	37,48	33,15	110,21	787,85	0,56	101,87	115,96	547,13	152,24	10,61

Четверг

Завтрак	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	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	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
	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	518,42	119,8	9,88

Пятница

Завтрак	114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 38,5/38,5 Молоко 133,4/133,4 Сахар 6,2/6,2 Масло сливочное 5/5	255	6,64	8,27	40,76	222,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
	366, Пермь, 2008г.	Сыр твердый 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	4,9
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	шт	3	1	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	620	18,01	24,15	90,37	601,88	0,219	25,21	334,41	377,21	144,11	8,01

Понедельник													
День	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 геркулес37,5/3,75 Молоко 133/133Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96
	366,Пермь, 2008г	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40	40	7,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	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
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	635	18,44	23,67	81,31	608,87	0,33	20,73	547,82	395,26	102,14	8,76
Вторник													
Завтрак	54-29м-2020	Фрикадельки из говядины Говядина 1 кат. б/к 81,4/72 Хлеб пшеничный 15/15 Масло сливочное 3,3/3,3 Соль 0,5/0,5 Вода 26/26 Масло сливочное 5/5	100/5	13,7	12,2	6,75	191,2	0,04	0	157	110	15	1,5
	219, Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		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
	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:	615	26,65	18,4	94,3	650,45	0,38	10,23	239,35	408,81	108,75	8,5

Среда

Завтрак	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
	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

Четверг

Завтрак	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	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

		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
	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

Пятница

Завтрак	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
	241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,8	7,3	28,1	192,5	0,01	10,14	18,6	56,2	21,4	1,1
	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	161,09	11	9	2,2
		Итого:	625	28,38	32,35	91,57	774,12	0,27	21,31	250,6	434,71	108,04	6,69