

Согласовано
 Руководитель, Управление Роспотребнадзора РА
 «20» *В.В. С. В. В. В. В.* 2019 г.



Согласовано
 Директор МБОУ «СШ №6»
 Шелуцкова М.Н.
 «30» *М.Н. Шелуцкова* 2019 г.



Утверждаю
 Директор ООО «Столвая № 12»
 Гришевская В.И.
 «___» _____ 2019г.



МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

осенний и зимний период, сентябрь-декабрь за счёт средств городского бюджета 7-11 лет

I неделя -2019 год

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	
По нед ель ник	45, Пермь, 2008г. Суп картофельный с бобов: горох — 21,25 картофель — 67,5 морковь — 12,5 петрушка — 3,1 лук репчатый — 12,5 масло сливочное — 5	1/250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	
	189, Пермь, 2008г. Биточки говяжьи : Говядина 1 кат. (котлетное мясо) -57,9 хлеб пшеничный — 9,3 сухари — 5,4 масло растительное — 3,2 соль — 2 специи-2	1/50	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	27,53	112,06	12,26	
	219, Пермь, 2008г. Каша гречневая, рассыпчатая:: крупа гречневая — 46 масло сливочное — 5 соль - 2	1/100	8,73	5,43	45,0	263,81	0,16	0,01	10	109,5	21	
	Реш. кул. совета 294, Пермь, 2008г. Лаваш Чай с сахаром : чай заварка — 50 сахар — 15	1/50 1/200	3,8 0,07	0,5 0,01	24,9 15,31	110,0 61,62	0,09 0	0,13 2,9	18,66 16,0	56,22 9,79	21,57 5,24	
	Итого:		26,45	21,63	109,06	735,97	0,56	57,8	161,84	420,29	95,03	

37, Пермь, 2008г	Борщ с капустой: свекла — 50 капуста — 25 картофель — 28,1 морковь — 13,1 петрушка — 3,75 лук репчатый — 6,25 масло растительное 3 лимонная к-та — 0,25 сахар — 2,5 сметана — 10	1/250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,01	16,87	27,7	65,75	32,55
161, Пермь, 2008	Котлета рыбная минтай — 78,9 хлеб пшеничная — 11 яйцо — 1 масло сливочное — 8 молоко - 8	1/60	13,57	11,67	3,49	173,75	0,1	8,22	36,14	161,95	63,83
241, Пермь, 2008	Картофельное пюре: картофель — 154 молоко — 16 масло сливочное — 5	1/100	3,2	6,06	23,3	160,46	0,07	4,24	22,86	49,31	16,16
294, Пермь, 2008г.	Чай с сахаром сахар — 15 чай-заварка - 50	1/200	0,7	0,01-	15,31	61,62	-	0,75	2,66	1,72	1,2
Реш. кул. совета	Лаваш	1/50	3,8	0,5	24,9	110,0	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57
56, Пермь, 2008г	Итого: Суп - лапша по домашнему: лапша — 22,5 лук репчатый — 6,25 морковь — 12,5 масло сливочное - 5 петрушка — 3,25	1/250	22,63	24,89	77,49	615,96	0,36	84,64	169,24	398,64	173,67
209, Пермь, 2008г	Котлета куриная: курица 1 категории потр.- 124,3 хлеб пшеничный — 11,4 масло сливочное — 5 сол — 2	1/60	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	28,12	89,25	13,8
221, Пермь, 2008г	Каша пшеничная рассыпчатая: крупа пшеничная — 39 масло сливочное - 5	1/100	6,57	6,42	39,14	241,16	0,03	47,55	60,98	46,64	24,95
294, Пермь, 2008г	Чай с сахаром: чай-заварка - 50 сахар - 15	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24
Реш. кул. совета	Лаваш	1/50	3,8	0,5	24,9	110,0	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57
	Итого:		23,91	24,27	100,78	708,25	0,22	48,37	190,66	242,11	80,03

Вто
рни
к

Сре
да

46. Пермь, 2008г.	Суп с клёцками: картофель — 66,25 морковь — 12,5 лук репчатый — 12 масло сливочное — 2,5 клёцки — 28,1	1/250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,1	16,78	77,7	65,75	32,55
327 Пермь, 2008г	Оладьи с джемом мука — 85 яйцо — 0,1 дрожжи — 2,5 масло растительное — 9 сахар - 3 соль,- 1,5 джем - 20	150/20	17,5	6,1	2,99	136,51	0,07	4,27	22,86	46,64	16,16
294.Пермь,2008	Чай с сахаром сахар — 15 чай-заварка - 50	1/200	0,07	0,01-	15,3	61,62	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2
Реш. кул. совета	Лаваш	1/50	3,8	0,5	24,9	110,0	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57
	Итого:		31,13	15,19	107,95	683,34	0,27	21,46	171,06	204,9	95,48
47.Пермь,2008	Суп с макаронными изд: макаронные гзд.- 10 картофель — 100 морковь — 12,5 лук — 11,6 масло слив.- 3,75 петрушка — 3,5	1/250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	10,86	51,77	40,21	28
214.Пермь, 2008г	Рагу из птицы: кураца 1 категории — 12,96 масло растительное — 0,2 картофель — 10,7 морковь — 2,1. томат-пюре — 0,6 лук — 1,2 масло растительное — 0,4 мука пшеничная — 0,1	1/175	15,38	19,59	18,20	308,58	0,03	47,55	70,98	46,64	17,0
Реш.кул.совет	Лаваш	1/50	3,8	0,5	24,9	110	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57
294,Пермь, 2008г	Чай с сахаром: чай-заварка — 50 сахар - 15	1/200	0,07	0,01	15,3	61,62	-	2,9	12,0	9,79	5,24
	Итого:		23,73	33,05	86,5	727,31	0,43	71,97	282,72	365,7	191,1

Чет
вер
г

Пя
тн
ца

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА

II неделя — 2019 учебный год

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe			
По нед ель ник	37, Пермь, 2008г. Борщ с капустой: свеколя — 50 капуста — 25 картофель — 28,1 петрушка — 13,1 лук — 6,25 масло растительное — 3 лимонная кислота — 0,25 сахар — 2,5 сметана - 10	1/250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	51,77	51,77	39,62	1,05			
	205, Пермь, 2008г Сарделька отварная	1/60	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	21,25	87,55	10,61	1,08			
	227, Пермь, 2008г Макаронны отварные: макаронны — 34 масло сливочное - 5	1/100	5,52	5,3	35,33	211,10	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61			
	283 пермь 2008 Чай с сахаром чай-заварка - 50 сахар - 15	1/200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17			
	Реш. кул. совета Лаваш	1/50	3,8	0,5	24,9	110,0	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1			
	Итого:		19,23	28,58	105,0	750,72	0,28	65,73	212,33	324,29	146,93	12,73			

45, Пермь, 2008г	Суп картофельный с бобовыми: горох — 21,25 картофель — 67,5 морковь — 12,5 петрушка — 3,1 лук — 12,5 масло сливочное - 5	1/250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,08	2,9	31,89	186,0	19,54	1,46
211 Пермь, 2008г	Плов из отварной птицы: курица 1 категории — 207,5 масло растительное — 11 лук — 14 морковь — 49 крупа рисовая — 104	50/140	37,2	45,33	41,05	747,09	0,05	1,15	44,5	274,7	40,84	0,7
294, Пермь, 2008г.	Чай с сахаром: чай — заварка — 50 сахар - 15	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	16,0	9,79	5,24	0,9
Реш. кул. совета	Лаваш	1/50	3,8	0,5	24,9	110,0	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		47,24	60,9	120,45	873,02	0,31	58,58	172,27	590,4	125,83	5,88
45, Пермь 2008	Суп картофельный с рисом: рис — 21,5 картофель — 27,5 морковь — 12,5 петрушка — 3,1 лук — 12,5 масло сливочное - 5	1/250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
209, Пермь, 2008г	Биточки куриные курица 1 кат. - 124,3 хлеб пшеничный — 11,4 соль - 2 масло сливочное — 5 специи - 2	1/60	22,54	17,33	22,13	334,08	0,04	0,71	68,34	114,93	19,03	0,85
Пермь, 221	Каша пшеничная рассыпчатая крупа пшеничная — 50 масло сливочное — 5 соль - 2	1/100	9,27	5,33	36,87	231,78	0,03	47,55	60,98	46,64	24,95	0,95
294, Пермь, 2008г	Чай с сахаром: чай-заварка — 50 сахар - 15	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	-	16	9,79	5,24	0,9
Реш. кул. совета	Лаваш	1/50	3,8	0,5	24,9	110,0	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Итого:		29,58	21,8	102,25	629,49	0,38	5,14	151,93	450,97	127,44	8,49

Сре
да

чет вер г	51, Пермь, 2008г	Суп крестьянский с крупой: капуста — 37,5 картофель — 33,75 рис — 10 морковь — 12,5 лук — 12,5 масло растительное — 5 сметана - 10	1/250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,01	16,87	27,7	65,75	32,55	1,03
	189, Пемь, 2008г.	Котлета говяжья: говядина — 58 хлеб — 9,3 сухари — 5,4 масло растительное — 3,2 соль — 2 специи - 2	1/50	10,68	11,72	5,74	176,75	0,02	23,5	76,48	291,98	57,85	3,36
	235, Пермь, 2008	Капуста тушёная: капуста — 131 масло растительное — 4,5 морковь — 5 петрушка — 2,7 лук — 7,1 томат-пюре — 8 мука пшеничная — 1,2 сахар	1/100	2,62	3,23	13,45	87,16						
	294, Пермь 2008	Чай с сахаром : чай-завыарка — 50 сахар - 15	1/200	0,7	0,01	15,31	61,62	0	0,75	2,66	1,72	1,2	0,15
	Реш. кул. совета	Лаваш	1/50	3,8	0,5	24,9	110,0	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Итого:		20,11	23,2	74,83	576,12	0,21	95,65	186,72	479,36	151,8	7,36

37.Пермь, 2008г	Борщ с капустой: свекла — 50 капуста — 25 картофель — 28,1 морковь — 13,1 петрушка — 3,75 лук — 6,25 масло растительное — 3 лимонная к-та — 0,25 сахар — 2,5 сметана - 10	1/250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,08	0,45	82,72	40,21	32,94	0,61
164.Пермь,08	Птица отварная: Курица I категории - 112 морковь - 3 петрушка - 3 масло сливочное - 5	1/75	13,57	11,67	3,49	173,75	0,11	2,31	29,47	106,52	31,54	1,39
241.Пермь, 2008г	Каша гречневая: крупа гречневая -69 масло - 5	1/150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,07	4,24	22,86	49,31	16,16	0,66
Решеникул совет	Лаваш	1/50	3,8	0,5	24,9	110,0	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
282.Пермь2008	Чай с сахаром чай-заварка - 50 сахар — 15	1/200	0,16	-	14,99	60,64	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,12
	Итого:		18,96	19,92	80,4	591,81	0,45	61,84	266,77	349,58	166,04	12,6
	ВСЕГО:		262,97	273,43	994,46	6891,99	3,5	560,49	1942,68	3776,19	1337,1	100,38
	Средняя за 2 недели		26,30	27,34	99,45	689,19	0,35	56,05	194,27	377,69	133,72	10,04