



Утверждаю
Директор МБОУ
ООШ №12
И.М. Хапачева /
Приказ №1 от 25.08.2022г.

Перспективное 10 дневное меню
МБОУ «Основная общеобразовательная школа №12»
х. Мамацев
на 2022--2023 учебный год

241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	Картофель 170/126											
	Молоко 24/23											
	Масло сливочное 5/5											
	Соль 2/2					92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2							
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или джаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Итого:	845	30,91	29,38	108,01	801,87	0,47	20,33	198,44	556,8	159,2	12,59
	Кондитерское изделие промышленного производства (праники)	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	
Итого:	300	3,23	2,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17	
Итого за день:	1850	51,02	55,65	268,02	1728,56	0,81	41,34	798,1	985,7	286,6	28,52	
Вторник												
178, Пермь, 2008 г	Голубцы ленивые	90	8,4	8,56	6,31	135,94	0,03	7,5	31,64	79,05	18,87	0,77
	Говядина50/36											
	Рис4,5/4,5 Лук репчатый 6,4/5,1 Масло сливочное2,6/2,6 Капуста67/54											
264, Пермь 2008г	Соус сметанный 50/50	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13

219, Пермь, 2008 г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
		30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
294, Пермь, 2008 г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/L Сахар 15/15 Лимон 8/7 Овощи по сезону	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
		60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	580	20,92	20,28	84,88	605,73	0,317	13,725	139,26	357,75	124,71	11,57
46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками 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 Клёцки: 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
209, Пермь, 2008 г	Котлета куриная 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	40,21	127,63	19,73	1,3
227, Пермь, 2008 г	Макаронные отварные Макаронные изд 61/61 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	180	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1

386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
45, Пермь, 2008 г	Итого: 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	590	33,62	14,71	90,25	627,82	0,17	20,73	334,2	418,6	133,3	2,19
202, Пермь, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина I категории на 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
241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	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
	Овоши по сезону	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42

37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	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											
211, Пермь 2008 г	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,06	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
	Курица 1 кат. 208/184											
	Масло растительное 11/11											
	Лук репчатый 22/11											
	Морковь 14/11											
	Крупа рисовая 49/49											
	Бульон или вода для риса											
	104/104											
	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 или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,38	7,98	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
247, Пермь, 2008 г	Итого:	840	45,18	53,13	113,76	1121,05	0,35	36,05	328,09	486,46	234,69	14,87
	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:		1655	72,97	86,89	225,03	2008,7	0,7	68,1	589,35	844,52	397,11	21,06
----------------	--	------	-------	-------	--------	--------	-----	------	--------	--------	--------	-------

Пятница

164, Пермь, 2008г	Рыба жареная Рыба филе 125/119 Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,46	20,29	5,04	281,46	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	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
294, Пермь, 2008г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	30/30 200	3,45 0,07	0,66 0,01	25,34 15,31	122,52 61,62	0,09 -	0,13 2,9	18,66 8,05	56,22 9,79	21,57 5,24	1,1 4,9
233, Пермь, 2008 г	Икра свекольная Свекла 48/38 Лук репчатый 10,5/8,8 Томатное пюре 12,5/12,5 Масло растительное 3,8/3,8 Сахар 0,6/0,6	50	1,14	3,8	5,8	59,8	0,03	12,50	7,0	13,0	10,0	0,45
Итого:		565	27,32	30,82	74,79	685,86	0,37	22,7	114,6	460,37	115,32	9,46
47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93

Завтрак

Обед

212, Пермь, 2008 г	Птица отварная Курица 1 кат. 160/143 Морковь 4,3/3 Масло сливочное 5/5	105	26,05	26,05	1,39	347,03	0,07	2,3	58,93	188,45	22,85	2,03
222, Пермь, 2008 г	Каша пшеничная рассыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5 Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
	Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	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	Овоши по сезону Итого:	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
		60	0,48	0,06	1,98	10,38	0,012	3	15	12	6	0,72
		825	39,54	36,05	104,7	905,83	0,492	14,32	203,51	541,08	137,84	9,92
	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 груши дикий промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1650	72,14	72,13	256,87	1963,82	0,952	37,38	386,92	1083,16	294,68	27,38

Подпись

12 лет и старше

II неделя

Понедельник

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
Завтрак	104, Пермь, 2008г	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	152,83	188,12	37,48	2,37
	Каша гречневая вязкая на молоке Крупа гречневая 40/40 Молоко 133/133 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5											
	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
	Яйно отварное Яйцо 1 шт/40											
	294, Пермь, 2008г	40 200	1,96 0,07	0,4 0,01	17,92 15,31	84,0 61,62	0,05 -	0,07 2,9	9,33 8,05	28,11 9,79	10,79 5,24	0,55 4,9
Хлеб пшеничный Чай с лимоном чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7												
386, Москва, 2015г	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40	
Фрукты свежие Итого:												
		665	15,85	14,02	88,24	542,59	0,28	23,34	224,21	264,82	76,31	13,22
Обед	45, Пермь, 2008 г	250	2,34	3,89	13,69	98,79	0,16	3,13	40,5	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											

164, Пермь, 2008 г	Рыба жареная Рыба филе мороженая 125/119Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7 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	3,2	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	34,29	73,97	24,24	0,99
	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
284, Пермь 2008г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие:56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Итого:	845	30,52	30,59	112,27	821,72	0,53	15,21	215,89	563,24	160,88	13,44
	Кондитерское изделие промышленного производства (праники) Напиток груши дички промышленного про производства	100	2,6	2,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Итого:	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого за день:	1810	49,6	47,31	282,53	1693,53	0,82	38,83	491,94	861,69	262,39	33,83

Вторник

Завтрак		212, Пермь, 2008	95	23,32	23,32	1,24	310,6	0,06	2,04	25,89	168,6	20,45	1,81
	Птица отварная	Курица I категории 144/129											
		Масло сливочное 5/5											
		Соль 2/2											
		Морковь 4/3											
	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	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Хлеб пшеничный/хлеб											
		ржано-пшеничный	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном											
		чай высшего сорта 1/1											
		Сахар 15/15	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Лимон 8/7	1шт	0,9	0,4	8,1	42	0,04	10,0	8,0	28,0	42,0	0,6
		Овоши по сезону											
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	685	32,02	29,53	91,57	769,64	0,37	39,04	228,57	447,85	200,16	8,29
		Итого:	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05
	37, Пермь, 2008г	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	105	15,27	16,76	8,21	252,75	0,09	0,23	45,85	145,5	22,49	1,49
	189, Пермь, 2008 г	Котлета говяжья											
		Говядина I кат. 86/86											
		Хлеб пшеничный 18,6/18,6											
		Сухари 10,7/10,7											
		Вода 23/23											
		Масло сливочное 5/5											

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
283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
246, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Овощи по сезону	30/30 60	3,45 0,55	0,66 0,1	25,44 2,3	122,52 12,3	0,09 0,03	0,13 12,5	18,66 7,0	56,22 13,0	21,57 10,0	1,1 0,45
	Итого:	825	31	29,51	111,52	843,92	0,38	23,92	196,57	405,01	127,03	8,88
№293 Пермь, 2008 г.	Выпечное изделие Соки фруктовые или овощные	100 200	16,16 2,0	8,15 0,2	64,16 5,8	94,54 36,0	0,13 0,04	- 8,0	23,07 40,0	78,4 36,0	12,53 20,0	1,1 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:	1810	81,18	67,39	273,05	1744,1	0,92	70,96	488,21	967,26	359,72	18,67

Среды

154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с джемом (или запеканка из творога с джемом) Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Джем 20/20	170	27,12	5,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
54-12гн-2020г	Какао Какао 5/5Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	590	34,72	9,84	99,27	626,72	0,23	23,52	195,24	224,91	108,88	1,61

Завтрак

178, Пермь, 2008 г	Годушцы ленивые Говядина 39/28 Рис 3,5/3,5 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Капуста 52/42	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	24,72	61,76	14,74	0,6
264, Пермь 2008г	Соус сметанный 50/50	50	0,84	5,92	1,68	63,36	0,015	0,055	36,6	26,0	30,88	0,13
219, Пермь, 2008 г.	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,11	5,9	38,81	185,31	50,27	1,26
282, Пермь, 2008	Компот из яблок Яблоки свежие 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
	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
	Овощи по сезону	60	1,2	4,7	7,7	78,33	0,03	7,5	40	38,3	15	0,7
	Итого:	890	25,84	26,91	131,46	847,49	0,375	25,935	212,18	490,91	164,57	5,9
	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:	1895	58,16	56,81	262,95	1807,71	0,765	42,905	361,34	865,86	273,99	19,67
Пятница												

Подпись

114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 38,5/38,5 Молоко 133,4/133,4 Сахар 6,2/6,2	255	6,64	8,27	40,76	262,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
366, Пермь, 2008г.	Масло сливочное 5/5	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
365, Пермь, 2008 г.	Сыр твердый Сыр твердый 26/25	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
300, Пермь, 2008 г	Масло сливочное 10/10 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
386, Москва, 2015г	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
	Фрукты свежие:	шт	1,5	0,5	21	96	0,03	10	16	11	9	2,2
	Итого:	770	17,61	24	99,24	686,82	0,169	12,31	329,81	324,42	65,37	4,36
47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93
214, Пермь, 2008 г	Рагу из птицы Курица 1 кат. 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	31,34	79,12	493,73	0,22	29,71	99,9	320,08	72,32	3,54
	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

Завтрак

Обед

289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	Шиповник 20/20											
	Сахар 15/15	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Вода 230/230	835	33,42	35,18	164,11	839,2	0,45	101,93	197,54	468,61	132,77	10,86
	Овощи по сезону											
	Итого:	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Напиток груши дички промышленного производства	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого:	1865	56,31	64,44	340,73	1898,15	0,709	114,6	596,16	874,74	239,66	23,22
	Итого за день:		649,2	613,04	2711,85	17885,21	8,193	599,41	5815,2	9250,7	2981,7	2
Итого за 2 недели:		6	6									
Среднее значение за 2 недели:		64,92	61,304	271,185	1788,521	0,8193	59,941	581,52	925,07	298,17	2	22,121
		6	6									

Полдник