

Приложение №3  
к приказу директора  
МАОУ «СОШ №122 с углубленным изучением иностранных языков» г.Перми  
от 30.08.2022 г. № 178 – О

<p>«УТВЕРЖДЕНО» ООО «Бит-Сервис» Директор /С.Н.Захаров/</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» ИП Зорин В.М. Директор /В.М.Зорин/</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Директор МАОУ «СОШ №122 с УИИЯ» г.Перми /Косолапова Е.Г./</p>
---	--	--

**ВАРИАНТ 2**  
**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

Наименование блюда	Выход	Б,г	Ж,г	У,г	К,ккал	№ рецепта	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8

**День 1**

<b>Завтрак «Переменка»</b>							
фрукт свежий 1шт.	1шт.	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/естн2018	
омлет натуральный	200	13,5	19,3	3,6	242,1	№267/естн2018	
чай с витаминами "валетек классные витаминки"	200			9,3	37,2	№616/п2013/5	
хлеб пшеничный 50г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/п2013/5	
пряники	1/50г	3,7	2,3	37,8	186,3	№589/п2013/5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>650,0</b>	21,8	22,7	89,6	649,7		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
салат из капусты белокачанной.	60	1,1	6,1	5,9	82,4	№1/естн2018	
суп "борщ с капустой и картофелем" со	250/5	<b>1,6</b>	0,9	10,3	55,9	№92/естн2018	
котлеты "школьные"	100	17,0	8,6	13,9	201,2	№347/естн2018/ 3	
пюре картофельное на молоке с маслом	180	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/естн2018/ 5	
сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	

хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>855,0</b>	28,6	22,5	99,6	715,4		93,33
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак «Переменка»</b>							
масло сливочное (шоколадное)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	№76/естн2018	
каша ячневая вязкая	200	5,8	7,9	29,4	211,8	№220/естн2018	
чай с сахаром	200			10,1	40,2	№458/естн2018	
хлеб пшеничный 50г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/п2013/5	
кисломолочный напиток (йогурт).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/естн2018	
<b>итого по подменю:</b>	<b>560,0</b>	14,9	18,9	67,3	498,4		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,6	4,9	2,1	54,7	№18/естн2018	
суп "щи из свежей капусты с картофелем".	250/5	1,6	4,9	7,6	80,9	№101/естн2018	
плов из отварной говядины 240г	250	19,7	20,2	50,3	462,2	№329/естн2018	
напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>825,0</b>	27,3	31,0	110,3	830,0		93,33
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак «Переменка»</b>							
салат витаминный.	60	0,8	6,1	4,0	74,2	№2/естн2018	
жаркое по-домашнему 240г	250	25,7	25,6	22,3	422,2	№327/естн2018/ 5	
чай с лимоном	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/естн2018	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд .5	

<b>итого по подменю:</b>	<b>577,0</b>	31,3	32,4	62,3	666,2		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
овощи свежие порциями (помидоры свежие)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/естн2018/5	
суп "солянка из птицы".	250/5	9,5	12,5	3,6	165,2	№108/естн2018	
фрикадельки рыбные с соусом 90/50	100/50	14,0	3,7	9,4	126,7	№347/п2013/5	
макаронные изделия отварные	180	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/естн2018	
компот из кураги (с витамином с)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>905,0</b>	35,6	22,7	102,2	755,3		93,33
<b>день 4</b>							
<b>Завтрак «Переменка»</b>							
бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,8	9,1	9,7	147,8	№62/естн2018	
каша "дружба"	200	4,0	7,7	21,3	170,7	№225/естн2018	
чай с джемом	200/20	0,1		13,1	52,8	№652/диет.сб./м2	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
фрукт свежий 1шт.	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/естн2018	
<b>итого по подменю:</b>	<b>665,0</b>	13,9	17,7	73,3	508,4		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
салат из капусты белокачанной с яблоками.	60	0,7	6,1	4,2	74,7	№3/естн2018	
суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/естн2018	
запеканка картофельная с печенью 240г	250/5	17,4	12,8	41,5	351,3	№352/естн2018/5	
компот из смеси сухофруктов /с витамином с/	200	0,6		29,7	121,3	№492/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	

хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>825,0</b>	25,7	22,0	117,7	772,7		93,33
<b>день 5</b>							
<b>Завтрак «Переменка»</b>							
салат из свежих огурцов с зеленым луком.	60	0,5	6,1	1,2	61,0	№15/естн2018	
шницели из птицы 90г	100	17,3	5,5	9,2	155,9	№369/естн2018/5	
пюре картофельное на молоке с маслом	180	3,2	6,0	21,8	153,7	№374/естн2018/5	
чай с сахаром	200			10,1	40,2	№458/естн2018	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд.5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>600,0</b>	25,7	18,3	68,0	539,2		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
овощи свежие порциями (огурцы свежие)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/естн2018	
суп "рассольник ленинградский" со сметаной.	250/5	1,9	1,1	14,0	73,3	№97/естн2018	
биточки паровые 90г	100	14,4	14,1	8,7	219,4	№405/диет.сб.201	
макароны отварные с томатом	180	5,4	6,0	33,5	210,1	№257/естн2018	
компот из яблок с лимоном /с витамином с/	200	0,3	0,2	20,2	84,1	№485/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>855,0</b>	27,1	22,2	103,2	722,1		93,33
<b>день 6</b>							
<b>Завтрак «Переменка»</b>							
пудинг творожный запеченный, со сгущенным	200/30	30,2	6,6	51,5	386,2	№284/естн2018	
чай с лимоном	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/естн2018	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	

фрукт свежий 1шт.	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/естн2018	
<b>итого по подменю:</b>	<b>637,0</b>	33,3	7,5	91,0	564,7		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
винегрет овощной.	60	0,8	6,1	5,1	78,8	№47/естн2018	
суп с рыбными консервами.	250	7,5	9,9	13,5	173,3	№120/естн2018	
птица отварная 90г	100	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/диет.сб.м 2	
рис отварной	180	3,8	5,4	39,7	222,6	№384/естн2018	
компот из ягод замороженных	200	0,2	0,2	17,4	71,9	№489/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>850,0</b>	41,1	43,0	101,9	960,1		93,33
<b><u>день 7</u></b>							
<b>Завтрак «Переменка»</b>							
овощи свежие порциями (помидоры свежие)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/естн2018/ 5	
котлеты "школьные".	100	17,0	8,6	13,9	201,2	№347/естн2018/ 3	
каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/естн2018	
чай каркаде	200			15,0	60,3	№461/естн/2018 /	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд .5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>600,0</b>	31,1	16,6	96,0	658,1		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
овощи свежие порциями (помидоры свежие)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/естн2018/ 5	
суп картофельный с бобовыми (1-й вариант).	250	4,6	3,5	17,5	119,1	№144/п2013/5	
курица в соусе с томатом	150	17,4	8,7	4,0	163,2	№364/естн2018	
картофель отварной	180/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/естн2018	

сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	93,8	№498/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1/40г	1кус./40г.	3,2	0,4	19,3	94,0	№108/п2013/5	
<b>итого по подмену:</b>	<b>917,5</b>	32,4	19,4	101,7	709,6		93,33
<b>день 8</b>							
<b>Завтрак «Переменка»</b>							93,33
рыбные хлебцы паровые из минтая 90г	100	14,2	6,2	6,7	139,7	№303/естн2018/5	
рис отварной 100г	130	2,5	3,6	26,4	148,4	№384/естн2018/5	
овощи отварные (смесь овощная)	50	1,4	1,3	2,3	25,8	№156естн/2018/3	
чай с сахаром	200			10,1	40,2	№457/естн2018/5	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд.5	
фрукт свежий 1шт.	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/естн2018	
<b>итого по подмену:</b>	<b>710,0</b>	23,4	12,4	85,9	549,1		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
салат из моркови и яблок.	60	0,6	4,9	4,9	66,3	№22/естн2018	
суп из овощей.	250/5	1,6	5,0	9,1	87,6	№114/естн2018	
тефтели из говядины (паровые) 90/5	100/5	14,1	10,0	9,0	182,6	№346/естн2018	
каша гречневая вязкая	180	4,7	6,7	21,3	164,1	№213/естн2018	
напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	103,8	№493/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
<b>итого по подмену:</b>	<b>860,0</b>	26,4	27,6	94,6	732,8		93,33
<b>день 9</b>							
<b>Завтрак «Переменка»</b>							

овоши свежие порциями (огурцы свежие)	60	0,4	0,1	1,1	6,8	№145/естн2018	
птица отварная 90г	100	24,1	20,7	0,5	285,1	№439/диет.сб.м 2	
макаронные изделия отварные	180	5,7	5,6	36,0	216,8	№255/естн2018	
чай с лимоном	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/естн2018	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд .5	
<b>итого по подмену:</b>	<b>607,0</b>	35,0	27,1	73,6	678,5		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
салат картофельный с зеленым горошком.	60	1,3	6,2	7,1	89,2	№42/естн2018	
суп "борщ с капустой и картофелем" со	250/5	1,6	0,9	10,3	55,9	№92/естн2018	
котлеты домашние.	100	12,6	17,9	9,3	248,8	№168/м2003	
рис припущенный	180	3,6	5,4	38,0	215,2	№385/естн2018	
компот из свежих яблок /с витамином с/	200	0,2	0,2	18,9	77,6	№484/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
<b>итого по подмену:</b>	<b>855,0</b>	24,0	31,3	109,3	815,1		93,33
<b><u>день 10</u></b>							
<b>Завтрак «Переменка»</b>							
запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	36,2	7,2	43,0	381,3	№278/естн2018/ 5	
какао с молоком	200	3,5	2,9	20,0	120,1	№461/естн2018/ 5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
фрукт свежий 1шт.	1/170	0,6	0,6	14,7	66,6	№79/естн2018	
<b>итого по подмену:</b>	<b>630,0</b>	42,7	11,0	92,2	638,5		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
салат из квашеной капусты с луком.	60	1,0	6,1	5,0	78,1	№9/естн2018	

суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	2,4	16,6	97,0	№113/естн2018	
жаркое по-домашнему 240г	250	25,7	25,6	22,3	422,2	№327/естн2018/5	
компот из смеси сухофруктов /с витамином с/	200	0,6		29,7	121,3	№492/естн2018	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>820,0</b>	34,3	34,8	99,3	847,0		93,33
<b><u>день 11</u></b>							
<b>Завтрак «Переменка»</b>							
масло сливочное (порциями).	5		3,6	0,1	33,1	№76/естн2018	
каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	200	5,4	6,4	22,3	168,3	№231/естн2018	
кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,5	21,9	122,1	№464/естн2018/5	
хлеб пшеничный 50г	50	4,0	0,5	24,2	117,5	№108/п2013/5	
творожники песочные	50	6,5	6,6	22,2	174,3	№577/п2013/5	
кисломолочный напиток (йогурт).	100	5,0	3,2	3,5	62,8	№468/естн2018	
<b>итого по подменю:</b>	<b>605,0</b>	23,9	22,8	94,2	678,1		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
овощи свежие порциями (помидоры свежие)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№145/естн2018/5	
суп-пюре из разных овощей.	250	2,5	3,8	10,5	86,7	№132/естн2018	
котлеты рубленые из филе индейки.	100	15,7	23,3	13,5	326,5	№206/м2003/4	
каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	7,2	39,1	255,4	№204/естн2018	
напиток "витошка" для детей школьного	200			18,6	74,4	№506/естн2018	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>850,0</b>	32,3	35,1	109,7	884,2		93,33

**день 12**

<b>день 12</b>							
<b>Завтрак «Переменка»</b>							
салат из свежих огурцов.	60	0,4	4,9	1,1	49,7	№14/естн2018	
гуляш из говядины.	120	15,6	17,5	4,7	238,4	№326/естн2018	
картофель отварной	180/7,5	3,2	6,1	25,4	168,8	№150/естн2018	
чай с лимоном	200/7	0,1		10,3	41,4	№459/естн2018	
хлеб 2 кус.	2кус/60	4,7	0,7	25,7	128,4	№110/п2013/изд .5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>634,5</b>	24,0	29,2	67,2	626,7		93,33
<b>Обед «Обжорка»</b>							
салат из моркови.	60	0,7	4,9	6,7	73,3	№21/естн2018	
суп "щи по-уральски" (с крупой).	250/5	1,7	4,9	6,1	75,0	№105/естн2018	
рыба отварная (филе горбуши)	100	23,2	7,7	0,9	166,0	№294/естн2018/ 5	
рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,1	9,1	19,6	177,2	№174/естн2018/ 5	
компот из кураги (с витамином с)	200	1,0	0,1	25,2	105,4	№491/естн2018	
хлеб пшеничный 1 кус.	1кус./ 30г.	2,4	0,3	14,5	70,5	№108/п2013/5	
хлеб ржаной	1кус./30г	2,3	0,4	11,2	57,9	№109/п2013/5	
<b>итого по подменю:</b>	<b>8555,0</b>	35,4	27,4	84,2	725,3		93,33