



**СОГЛАСОВАНО:**  
**ДИРЕКТОР МАОУ СОШ 122**

**КОСОЛАПОВА Е.Г.**



**УТВЕРЖДАЮ:**

**ИП ЗОРИН В.М.**

**ЗОРИН В.М.**

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ С 2-Х  
РАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ  
7-11 ЛЕТ**

**ПЕРМЬ 2021**

## ИП ЗОРИН В.М.

## Меню за период по подразделению: СОШ № 122 (7-11 лет)

Наименование блюда	Выход	№ рецепта
<b>1 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ(90/50)	90/50	388/2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	237/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (150)	150	112/2013
Белки, г = 34,04 Жиры, г = 30,99 Углеводы, г = 107,55 Калорийность, ккал = 845,23		
Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С М./РАСТ.	60	17/2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	157/2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	377/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	501/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
Белки, г = 22,79 Жиры, г = 29,28 Углеводы, г = 84,40 Калорийность, ккал = 692,20		
<b>ИТОГО: Белки, г = 56,83 Жиры, г = 60,27 Углеводы, г = 191,95 Калорийность, ккал = 1537,43</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
КАША "ДРУЖБА"	205	260/2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	45	90/2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	496/2013
ЙОГУРТ "FRUTTIS"	100	517/2013
Белки, г = 22,87 Жиры, г = 26,71 Углеводы, г = 86,01 Калорийность, ккал = 675,89		
Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И М./РАСТ.	60	60/2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ,СО СМЕТАНОЙ	250	142/2013
КОТЛЕТА ПАРОВАЯ(90)	90	381/2013
РАГУ ОВОЩНОЕ(150)	150	195/2013
КИСЕЛЬ	200	503/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
Белки, г = 24,17 Жиры, г = 42,16 Углеводы, г = 78,38 Калорийность, ккал = 789,59		
<b>ИТОГО: Белки, г = 47,04 Жиры, г = 68,87 Углеводы, г = 164,39 Калорийность, ккал = 1465,48</b>		
<b>3 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ(90)	90	345/2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	426/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	501/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
АПЕЛЬСИН (150)	150	112/2013
Белки, г = 27,92 Жиры, г = 16,71 Углеводы, г = 98,56 Калорийность, ккал = 656,37		
Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С М./РАСТ.	60	22/2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВКОЙ	250	155/2013
ГОЛУБЦЫ "ЛЕНИВЫЕ"(150)	150	372/2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	512/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
Белки, г = 25,96 Жиры, г = 49,11 Углеводы, г = 96,33 Калорийность, ккал = 931,10		
<b>ИТОГО: Белки, г = 53,88 Жиры, г = 65,82 Углеводы, г = 194,89 Калорийность, ккал = 1587,47</b>		
<b>4 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	313/2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	495/2013

БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	566/2013
БАНАН(150)	150	112/2013
Белки, г = 42,94 Жиры, г = 20,69 Углеводы, г = 129,29 Калорийность, ккал = 875,04		
Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С М./РАСТ	60	19/2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	153/2013
ПТИЦА ОТВАРНАЯ(90)	90	404/2013
РИС ОТВАРНОЙ	150	414/2013
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	518/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
Белки, г = 36,70 Жиры, г = 39,28 Углеводы, г = 104,54 Калорийность, ккал = 918,60		
<b>ИТОГО: Белки, г = 79,64 Жиры, г = 59,97 Углеводы, г = 233,83 Калорийность, ккал = 1793,64</b>		

## 5 ДЕНЬ

### Завтрак

КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ(90)	90	411/2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	291/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
ГРУША СВЕЖАЯ(150)	150	112/2013
Белки, г = 24,55 Жиры, г = 23,89 Углеводы, г = 96,96 Калорийность, ккал = 701,09		

### Обед

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ С М./Р.	60	апр.13
СУП РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	132/2013
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	398/2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	429/2013
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ	200	507/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
Белки, г = 30,57 Жиры, г = 27,99 Углеводы, г = 94,91 Калорийность, ккал = 753,72		
<b>ИТОГО: Белки, г = 55,12 Жиры, г = 51,88 Углеводы, г = 191,87 Калорийность, ккал = 1454,81</b>		

## 6 ДЕНЬ

### Завтрак

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	262/2013
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ(20/40)	60	81/2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	496/2013
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (150)	150	112/2013
Белки, г = 17,52 Жиры, г = 14,79 Углеводы, г = 98,56 Калорийность, ккал = 597,39		

### Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	146/2013
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(90/50)	90/50	366/2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	237/2013
КИСЕЛЬ	200	503/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
АПЕЛЬСИН (150)	150	112/2013
Белки, г = 41,22 Жиры, г = 33,06 Углеводы, г = 109,92 Калорийность, ккал = 902,05		
<b>ИТОГО: Белки, г = 58,74 Жиры, г = 47,85 Углеводы, г = 208,48 Калорийность, ккал = 1499,44</b>		

## 7 ДЕНЬ

### Завтрак

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С М./РАСТ.	60	17/2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	301/2013
ПИРОЖОК С МЯСОМ	60	543/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	500/2013
Белки, г = 22,96 Жиры, г = 34,86 Углеводы, г = 56,03 Калорийность, ккал = 629,61		

### Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	52/2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	144/2013

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(90/50)	90/50	367/2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(150)	150	294/2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	508/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
Белки, г = 42,27 Жиры, г = 42,45 Углеводы, г = 129,85 Калорийность, ккал = 1070,68		
<b>ИТОГО: Белки, г = 65,23 Жиры, г = 77,31 Углеводы, г = 185,88 Калорийность, ккал = 1700,29</b>		

## 8 ДЕНЬ

### Завтрак

КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	90	380/2013
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ(150)	150	427/2013
КИСЕЛЬ	200	503/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
ЙОГУРТ "FRUTTIS"	100	517/2013
Белки, г = 24,59 Жиры, г = 23,56 Углеводы, г = 77,31 Калорийность, ккал = 619,57		

### Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С М./РАСТ.	60	22/2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	128/2013
РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ(90/25)	90/25	150/2006
РИС ОТВАРНОЙ	150	414/2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	512/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
Белки, г = 33,09 Жиры, г = 36,27 Углеводы, г = 108,94 Калорийность, ккал = 894,58		
<b>ИТОГО: Белки, г = 57,68 Жиры, г = 59,83 Углеводы, г = 186,25 Калорийность, ккал = 1514,15</b>		

## 9 ДЕНЬ

### Завтрак

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ(60)	60	62/2013
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/20	320/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	75	553/2013
Белки, г = 38,53 Жиры, г = 26,26 Углеводы, г = 105,36 Калорийность, ккал = 811,84		

### Обед

СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	161/2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	370/2013
ПОМИДОР(ПОРЦИОННО)	40	106/2013
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	518/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
ВАФЛЯ(30)	30	588/2013
Белки, г = 34,12 Жиры, г = 37,85 Углеводы, г = 112,88 Калорийность, ккал = 928,62		
<b>ИТОГО: Белки, г = 72,65 Жиры, г = 64,11 Углеводы, г = 218,24 Калорийность, ккал = 1740,46</b>		

## 10 ДЕНЬ

### Завтрак

САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	60	13/2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	377/2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	494/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
ПЕЧЕНЬЕ "ЮБИЛЕЙНОЕ"	25	590/2013
Белки, г = 21,92 Жиры, г = 28,14 Углеводы, г = 83,35 Калорийность, ккал = 674,31		

### Обед

СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	156/2013
КОТЛЕТА ОСОБАЯ(90)	90	102/2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	423/2013
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	520/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
АПЕЛЬСИН (150)	150	112/2013
Белки, г = 21,25 Жиры, г = 38,21 Углеводы, г = 69,56 Калорийность, ккал = 707,11		

**ИТОГО: Белки, г = 43,17 Жиры, г = 66,35 Углеводы, г = 152,91 Калорийность, ккал = 1381,42**

### 11 ДЕНЬ

#### Завтрак

КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	253/2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	65	90/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	501/2013
ЙОГУРТ "FRUTTIS"	100	517/2013

Белки, г = 17,88 Жиры, г = 18,53 Углеводы, г = 79,51 Калорийность, ккал = 556,29

#### Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(60)	60	59/2013
СУП С РИСОВОЙ КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	155/2013
МЯСО ОТВАРНОЕ(90)	90	357/2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	429/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013

Белки, г = 35,86 Жиры, г = 38,60 Углеводы, г = 99,48 Калорийность, ккал = 888,81

**ИТОГО: Белки, г = 53,74 Жиры, г = 57,13 Углеводы, г = 178,99 Калорийность, ккал = 1445,10**

### 12 ДЕНЬ

#### Завтрак

КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО(90)	90	412/2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	291/2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	495/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (150)	150	112/2013

Белки, г = 24,11 Жиры, г = 20,36 Углеводы, г = 99,60 Калорийность, ккал = 678,06

#### Обед

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ С М./Р.	60	04./2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	143/2013
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ(90)	90	339/2013
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	150	416/2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН	200	510/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013

Белки, г = 36,68 Жиры, г = 33,46 Углеводы, г = 121,92 Калорийность, ккал = 935,35

**ИТОГО: Белки, г = 60,79 Жиры, г = 53,82 Углеводы, г = 221,52 Калорийность, ккал = 1613,41**

### 13 ДЕНЬ

#### Завтрак

КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	380/2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	423/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(75)	75	541/2013

Белки, г = 31,11 Жиры, г = 26,68 Углеводы, г = 61,71 Калорийность, ккал = 611,43

#### Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	157/2013
ПТИЦА ОТВАРНАЯ(90)	90	404/2013
КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	228/2013
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	518/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013

Белки, г = 29,92 Жиры, г = 29,48 Углеводы, г = 75,27 Калорийность, ккал = 686,08

**ИТОГО: Белки, г = 61,03 Жиры, г = 56,16 Углеводы, г = 136,98 Калорийность, ккал = 1297,51**

### 14 ДЕНЬ

#### Завтрак

ЁЖИКИ С РИСОМ	90	388/2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	292/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	112/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
Белки, г = 35,80 Жиры, г = 14,48 Углеводы, г = 142,77 Калорийность, ккал = 844,60		
Обед		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	09./2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	144/2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(150)	150	369/2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	507/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	108/2013
Белки, г = 32,53 Жиры, г = 39,22 Углеводы, г = 100,73 Калорийность, ккал = 886,03		
<b>ИТОГО: Белки, г = 68,33 Жиры, г = 53,70 Углеводы, г = 243,50 Калорийность, ккал = 1730,63</b>		