

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ 122

КОСОЛАПОВА Е.Г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП ЗОРИН В.М.

ЗОРИН В.М.



**ПРИМЕРНОЕ 12-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		
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	253/2013
ПИРОЖОК С МЯСОМ И РИСОМ	60	548/2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	495/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	
Белки, г = 17,55 Жиры, г = 24,57 Углеводы, г = 98,35 Калорийность, ккал = 684,72		
Обед		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ(60)	60	44/2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	146/2013
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ(90)	90	334/2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	429/2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	507/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	109/2013
Белки, г = 32,03 Жиры, г = 24,96 Углеводы, г = 106,94 Калорийность, ккал = 780,61		
Полдник		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	515/2013
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	60	552/2013
Белки, г = 11,27 Жиры, г = 7,56 Углеводы, г = 38,61 Калорийность, ккал = 267,60		
<b>ИТОГО: Белки, г = 60,85 Жиры, г = 57,09 Углеводы, г = 243,90 Калорийность, ккал = 1732,93</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР(90)	90	410/2013
РИС ОТВАРНОЙ	180	414/2013
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(40)	40	106/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 18,46 Жиры, г = 21,96 Углеводы, г = 80,66 Калорийность, ккал = 593,90		
Обед		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	сен.13
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	142/2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(200)	200	369/2013
КИСЕЛЬ	200	503/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 26,31 Жиры, г = 37,50 Углеводы, г = 71,01 Калорийность, ккал = 726,72		
Полдник		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	501/2013
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(75)	75	541/2013
Белки, г = 21,33 Жиры, г = 7,60 Углеводы, г = 60,12 Калорийность, ккал = 394,20		
<b>ИТОГО: Белки, г = 66,10 Жиры, г = 67,06 Углеводы, г = 211,79 Калорийность, ккал = 1714,82</b>		
<b>3 ДЕНЬ</b>		
Завтрак		
ОЛАДЬИ	160	538/2013
ПОВИДЛО ФРУКТОВОЕ(20)	20	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	300/2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	496/2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 19,29 Жиры, г = 18,79 Углеводы, г = 121,68 Калорийность, ккал = 732,95		

## Обед

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ(60)	60	42/2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	128/2013
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	367/2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	291/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 33,25 Жиры, г = 40,06 Углеводы, г = 93,44 Калорийность, ккал = 867,27		

## Полдник

ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	75	482/2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	515/2013
ПЕЧЕНЬЕ "ЮБИЛЕЙНОЕ"	25	590/2013

Белки, г = 7,96 Жиры, г = 7,73 Углеводы, г = 44,94 Калорийность, ккал = 281,11

**ИТОГО: Белки, г = 60,50 Жиры, г = 66,58 Углеводы, г = 260,06 Калорийность, ккал = 1881,33**

## 4 ДЕНЬ

## Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	255/2013
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5	105/2013
СЫР ПОРЦИОННО	20	100/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	501/2013
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	517/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 22,42 Жиры, г = 21,27 Углеводы, г = 84,04 Калорийность, ккал = 617,16		

## Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С М./РАСТ.	60	17/2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	134/2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(180)	200	406/2013
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013

Белки, г = 18,03 Жиры, г = 29,01 Углеводы, г = 91,80 Калорийность, ккал = 700,36

## Полдник

КЕФИР(200)	200	516/2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	112/2013
ПРЯНИК(30)	30	590/2013

Белки, г = 8,37 Жиры, г = 4,01 Углеводы, г = 45,20 Калорийность, ккал = 250,37

**ИТОГО: Белки, г = 48,82 Жиры, г = 54,29 Углеводы, г = 221,04 Калорийность, ккал = 1567,89**

## 5 ДЕНЬ

## Завтрак

КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	90	102/2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ(150)	180	295/2013
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(40)	40	106/2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	494/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 20,54 Жиры, г = 24,27 Углеводы, г = 68,62 Калорийность, ккал = 574,79		

## Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ(60)	60	авг.13
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	156/2013
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ(80/50)	90/50	388/2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	429/2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	512/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013

Белки, г = 24,90 Жиры, г = 29,95 Углеводы, г = 91,76 Калорийность, ккал = 736,15

Полдник

КАКАО С МОЛОКОМ	200	496/2013
ВАФЛЯ(25)	25	

Белки, г = 4,60 Жиры, г = 10,60 Углеводы, г = 40,69 Калорийность, ккал = 276,58

**ИТОГО: Белки, г = 50,04 Жиры, г = 64,82 Углеводы, г = 201,07 Калорийность, ккал = 1587,52**

## 6 ДЕНЬ

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ(150Г)	180	313/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	501/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40	108/2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	112/2013

Белки, г = 36,39 Жиры, г = 15,74 Углеводы, г = 99,35 Калорийность, ккал = 684,62

Обед

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(60)	60	76/2013
СУП С РИСОВОЙ КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	155/2013
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	90	102/2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(150)	180	294/2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	494/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	109/2013

Белки, г = 30,17 Жиры, г = 43,43 Углеводы, г = 108,40 Калорийность, ккал = 945,18

Полдник

КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	514/2013
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ФАРШЕМ	60	543/2013

Белки, г = 7,98 Жиры, г = 5,28 Углеводы, г = 42,48 Калорийность, ккал = 249,37

**ИТОГО: Белки, г = 74,54 Жиры, г = 64,45 Углеводы, г = 250,23 Калорийность, ккал = 1879,17**

## 7 ДЕНЬ

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	200	260/2013
СЫР ПОРЦИОННО	20	100/2013
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	5	105/2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	496/2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	112/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013

Белки, г = 15,82 Жиры, г = 24,51 Углеводы, г = 77,45 Калорийность, ккал = 593,63

Обед

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(60)	60	48/2013
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	161/2013
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ(80)	90	381/2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	237/2013
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	510/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013

Белки, г = 30,50 Жиры, г = 35,99 Углеводы, г = 110,57 Калорийность, ккал = 888,18

Полдник

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	572/2013

Белки, г = 6,14 Жиры, г = 6,87 Углеводы, г = 56,96 Калорийность, ккал = 314,18

**ИТОГО: Белки, г = 52,46 Жиры, г = 67,37 Углеводы, г = 244,98 Калорийность, ккал = 1795,99**

## 8 ДЕНЬ

Завтрак

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	301/2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	494/2013
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	517/2013

ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	75	576/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 30,08 Жиры, г = 39,68 Углеводы, г = 59,34 Калорийность, ккал = 714,77		
Обед		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	144/2013
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	343/2013
РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	415/2013
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	107/2013
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	518/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	109/2013
Белки, г = 28,71 Жиры, г = 17,73 Углеводы, г = 131,10 Калорийность, ккал = 798,62		
Полдник		
БУЛОЧКА С ОРЕХАМИ	60	568/2013
КЕФИР(200)	200	516/2013
Белки, г = 12,01 Жиры, г = 10,43 Углеводы, г = 44,39 Калорийность, ккал = 319,51		
<b>ИТОГО: Белки, г = 70,80 Жиры, г = 67,84 Углеводы, г = 234,83 Калорийность, ккал = 1832,90</b>		

## 9 ДЕНЬ

Завтрак		
КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО(80)	90	412/2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЯЙЦОМ(150)	180	239/2013
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(40)	40	106/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	501/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 28,43 Жиры, г = 25,84 Углеводы, г = 86,10 Калорийность, ккал = 690,35		
Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С М./РАСТ.	60	22/2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	153/2013
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ(80)	90	389/2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	291/2013
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	519/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 30,69 Жиры, г = 36,75 Углеводы, г = 115,10 Калорийность, ккал = 913,90		
Полдник		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	515/2013
БУЛОЧКА "РОЗОВАЯ"	60	562/2013
Белки, г = 12,04 Жиры, г = 6,91 Углеводы, г = 44,09 Калорийность, ккал = 286,74		
<b>ИТОГО: Белки, г = 71,16 Жиры, г = 69,50 Углеводы, г = 245,29 Калорийность, ккал = 1890,99</b>		

## 10 ДЕНЬ

Завтрак		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ(80Г)	90	349/2013
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	202/2013
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	300/2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	492/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 22,37 Жиры, г = 31,07 Углеводы, г = 63,01 Калорийность, ккал = 621,12		
Обед		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(60)	60	55/2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	143/2013
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90	407/2013
РИС ОТВАРНОЙ	180	414/2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	494/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013

ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 27,58 Жиры, г = 31,81 Углеводы, г = 109,41 Калорийность, ккал = 834,25		
Полдник		
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ(50)	50	574/2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	495/2013
Белки, г = 6,33 Жиры, г = 4,24 Углеводы, г = 49,03 Калорийность, ккал = 259,63		
<b>ИТОГО: Белки, г = 56,28 Жиры, г = 67,12 Углеводы, г = 221,45 Калорийность, ккал = 1715,00</b>		

## 11 ДЕНЬ

Завтрак		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	319/2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	501/2013
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	517/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 38,15 Жиры, г = 15,39 Углеводы, г = 91,70 Калорийность, ккал = 657,94		
Обед		
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ(60)	60	42/2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	157/2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ(200)	200	377/2013
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	520/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40Г	40	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	109/2013
Белки, г = 29,21 Жиры, г = 36,04 Углеводы, г = 99,71 Калорийность, ккал = 839,93		
Полдник		
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	518/2013
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	573/2013
Белки, г = 6,55 Жиры, г = 5,34 Углеводы, г = 68,21 Калорийность, ккал = 347,12		
<b>ИТОГО: Белки, г = 73,91 Жиры, г = 56,77 Углеводы, г = 259,62 Калорийность, ккал = 1844,99</b>		

## 12 ДЕНЬ

Завтрак		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	256/2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	496/2013
СЫР ПОРЦИОННО	20	100/2013
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	112/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 20,85 Жиры, г = 15,79 Углеводы, г = 105,03 Калорийность, ккал = 645,60		
Обед		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВКОЙ	250	155/2013
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	363/2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	429/2013
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	30	107/2013
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ	200	512/2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20Г	20	108/2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	109/2013
Белки, г = 25,64 Жиры, г = 29,65 Углеводы, г = 98,88 Калорийность, ккал = 764,95		
Полдник		
БУЛОЧКА "БЕСНУШКА"	60	559/2013
КЕФИР(200)	200	516/2013
Белки, г = 10,83 Жиры, г = 5,80 Углеводы, г = 44,18 Калорийность, ккал = 272,26		
<b>ИТОГО: Белки, г = 57,32 Жиры, г = 51,24 Углеводы, г = 248,09 Калорийность, ккал = 1682,81</b>		