

СОГЛАСОВАНО
Директор МОУ ООШ №10
Михайлова О.Д.
Михайлова О.Д.
2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Урезков Олег Александрович
О.А. Урезков 2021г.
О.А. Урезков
8/12

Примерное двухдневное меню для учащихся МОУ "ООШ №10" г. Шуя на 2021г.
(Обеды 7-18 лет)

№ Рецептуры	сборник2017г.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		Понедельник														
№3		Бутерброд с сыром	20/20	6,9	14,8	16	137	0,1	0,3	0	0	245	0	0	0	1
№ 206		Суп картофельный с горохом и тушеной	250/12,5	11,725	7,325	12,225	194	0,1788	7,2318	0	0	55,156	0	0	0	3,147
№384		Каша рисовая с маслом сливочным	170/10	7,2	16,1	36,3	250	0	0,4	25,9	0,005	218	203,13	38	0,7	
		Сок фруктовый	200	1	0	22	45	0	5	0	0	28	24	14	2	
		Хлеб пшеничный	30	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19	
		Вторник														
		Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	0,01	3,5	0	0	20,5	0	0	0,35	
№ 187		Щи из свежей капусты с картофелем и тушеной	250/12,5	9,0175	7,25	9,65	120	0,0913	19,748	0	0	44,066	0	0	2,271	
№ 604		Бифштекс рубленый	90	6	12,7	1,34	377	0	17,4	0	0	17	0	0	1,02	
№ 688		Макароны отварные	200	6,22	0,5	0,8	209	0	0	0	0	9	0	0	7,8	
№ 867		Компот из кураги	200	8,38	1,08	154,18	196	0,2322	12,5	0	0	258,99	0	0	8,209	
		Хлеб пшеничный	60	1,8	17,216	0,88	94	0,108	0	0	0	23,4	0	0	2,38	
		Среда														
№ 208		Суп картофельный с вермишелью и тушеной	250/12,5	16	19	19	164	0	67	0	0	63	243	62	7	
№ 562		Гуляш из куры	35/40	9,3	9,5	2,1	150	0,04	0,04	11	0,06	17	59	12	1	
№ 384		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	9,1	35,5	267	0,19	0,2	0	0	119	0	0	3,3	

№ 943	Чай с сахаром	200/15	5,64	3,3	14	57	0	6,5	0	0	0	12,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	60	1,8	17,216	0,88	94	0,108	0	0	0	0	23,4	0	0	2,38
	Четверг														
№93	Суп молочный с вермишелью	250	7,55	7	22,8	185	0,1	205	22	0	82,37	22	7	0,675	
№ 604	Котлета из говядины	90	8,25	8,69	9,44	138	0,07	0,001	23,75	0,5	179,9	75,25	20,54	1,02	
№ 694	Пюре картофельное	200	5,4	0,5	8	212	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6	
№ 882	Кисель п/я	200	0	0	11,14	118	0	0	0	0	0,1612	0	0	0,0042	
	Хлеб пшеничный	60	1,8	17,216	0,88	94	0,108	0	0	0	23,4	0	0	2,38	
	Пятница														
№ 153	Бутерброд с маслом сливочным	20/20	3,16	11,14	19,36	193	0,04	0	0	0	11,58	0	0	0,46	
№ 170	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250/12,5	9,3	7,275	11,925	150	0,096	11,397	0	0	43,776	0	0	2,66	
№ 1042	Блины с молоком сгущеным	140/30	12,31	9,18	87,96	225	0,049	0,791	0	0	105,6	0	0	1,17	
№ 958	Кофейный напиток	200	4,6	5	47,26	142	0,02	25,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
	Хлеб пшеничный	30	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19	
	Понедельник														
№ 8	Бутерброд с сыром	20/20	10,2	28,6	0,2	163	0	0,1	135	2,2	9	136	28	1,5	
№ 206	Суп картофельный с горохом и тушенкой	250/12,5	11,725	7,325	12,225	194	0,1788	7,2318	0	0	55,156	0	0	3,147	
№ 390	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	12,1	15	52	260	0,3	2,2	0	0	232	0	0	4,5	
	Сок фруктовый	200	1	0	22	45	0	5	0	0	28	24	14	2	
	Хлеб пшеничный	30	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19	
	Вторник														
№ 187	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250/12,5	9,0175	7,25	9,65	120	0,0913	19,748	0	0	44,066	0	0	2,271	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	0,01	3,5	0	0	20,5	0	0	0,35	
№ 620	Фрикадельки в соусе	90	2,6	2,7	0	160	0	0,2	0	0	104	0	0	0,1	
№ 682	Рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	225	0,061	8,755	0	0	23,31	0	0	0,518	
№ 867	Компот из кураги	200	8,38	1,08	154,18	196	0,2322	12,5	0	0	258,99	0	0	8,209	
	Хлеб пшеничный	60	1,8	17,216	0,88	94	0,108	0	0	0	23,4	0	0	2,38	
	Среда														
№3	Бутерброд с сыром	20/20	6,9	14,8	16	137	0,1	0,3	0	0	245	0	0	1	
№ 208	Суп картофельный с вермишелью и тушенкой	250/12,5	16	19	19	164	0	67	0	0	63	243	62	7	

№ 469	Запеканка из творога с молоком	120/20	22,6	22,9	44,7	267	0	0,5	0	0	0	264	0	0	1
№ 943	стущеным Чай с сахаром	200/15	5,64	3,3	14	57	0	6,5	0	0	0	12,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	30	0,9	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Четверг														
	Огурец свежий порционный	30	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	0	2,4	0	0	0
№ 209	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250/20	6,96	2,03	11,65	146	0,12	12,47	0,064	0,12	0,12	39,368	231,9	30,8	0,95
№ 607	Котлета рубленая	90	19,97	41,3	9,5	194	0,09	0	0,45	0	0	18,33	209	32,3	3,81
№ 688	Макароны отварные	200	6,22	0,5	0,8	209	0	0	0	0	0	9	0	0	7,8
№ 958	Кофейный напиток	200	4,6	5	47,26	142	0,02	25,8	0	0,2	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	60	1,8	17,216	0,88	94	0,108	0	0	0	0	23,4	0	0	2,38
	Пятница														
	Помидор свежий порционный	30	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	0	2,4	0	0	0
№ 170	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250/12,5	9,3	7,275	11,925	150	0,096	11,397	0	0	0	43,776	0	0	2,66
№ 694	Пюре картофельное	200	5,4	0,5	8	212	0	2,6	18	0,4	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
№ 510	Котлета рыбная	75	3,3	2,5	3,8	133	0	0	0	0	0	6,6	0	0	0,4
№ 882	Кисель п/я	200	0	0	11,14	118	0	0	0	0	0	0,1612	0	0	0,0042
	Хлеб пшеничный	60	1,8	17,216	0,88	94	0,108	0	0	0	0	23,4	0	0	2,38