

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ ООШ № 10

О.Д. Михайлова

26.08.2021г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Урезков Олег Александрович

О.А. Урезков

26.08.2021г.

Примерное двухнедельное меню для учащихся школ г.Шуя на 2021г.  
(Завтраки на осенне-зимний период для детей 7-11лет)

№ Рецептуры	сборник 2017	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		
		<b>Понедельник</b>															
№ 390		Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	11,7	14,5	51,2	259	0,2	2,1	0	0	231	0	0	4,2		
№8		Бутерброд с сыром	20/20	6,9	14,8	16	117	0,1	0,3	0	0	245	0	0	1		
№959		Кондитерское изделие в ассортименте	50	1,52	2,97	39,57	106	6,3	0,02	0,036	0,36	14,4	1,35	9	3,2		
		Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	148	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6		
				<b>24,32</b>	<b>35,87</b>	<b>123,97</b>	<b>630</b>	<b>6,6</b>	<b>8,92</b>	<b>0,036</b>	<b>0,36</b>	<b>502,9</b>	<b>1,35</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		
		<b>Вторник</b>															
		Огурец свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0		
№620		Фрикадельки в соусе	80	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		
№944		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,133	0,005	12,19	59	0,006	2,34	0,1	2,04	5,61	4,4	4,1	0,562		



	Хлеб пшеничный	20	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11,1	0,6	0,5	16	0	2,3	2,2
	<b>Среда</b>		<b>10,125</b>	<b>18,883</b>	<b>71,5</b>	<b>543</b>	<b>2,121</b>	<b>23,445</b>	<b>0,7</b>	<b>2,09</b>	<b>163,02</b>	<b>4,4</b>	<b>6,4</b>	<b>4,57</b>
№469	Запеканка из творога с молочной сгущенкой	150/20	22,6	22,9	44,7	267	0	0,5	0	0	264	0	0	1
№3	Бутерброд с сыром	20/20	6,9	14,8	16	117	0,1	0,3	0	0	245	0	0	1
№958	Кофейный напиток	200	4,6	5	47,26	142	0,02	25,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	<b>Четверг</b>		<b>34,1</b>	<b>42,7</b>	<b>107,96</b>	<b>526</b>	<b>0,12</b>	<b>26,6</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>514,84</b>	<b>46</b>	<b>33</b>	<b>2,96</b>
	Помидор свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
	Шницель натуральный	75	19,97	41,3	9,5	544	0,09	0	0,45	0	18,33	208,98	32,3	3,81
№607	Макаронные отварные	200	5,4	5,54	35,98	278	0	0	0	0	9	0	0	7,8
№ 943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11,1	0,6	0,5	16	0	2,3	2,2
	<b>Пятница</b>		<b>40,792</b>	<b>59,148</b>	<b>69,99</b>	<b>978</b>	<b>2,144</b>	<b>18,65</b>	<b>1,05</b>	<b>0,5</b>	<b>69,93</b>	<b>245</b>	<b>34,6</b>	<b>15,6</b>
	Огурец свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№510	Котлета рыбная	75	3,3	2,5	3,8	133	0	0	0	0	6,6	0	0	0,4
№ 694	Картофельное пюре	200	5,4	0,5	8	212	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
№959	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	148	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	<b>Понедельник</b>		<b>15,022</b>	<b>15,208</b>	<b>29,71</b>	<b>456</b>	<b>0,054</b>	<b>10,15</b>	<b>18</b>	<b>0,4</b>	<b>44</b>	<b>6,8</b>	<b>5,8</b>	<b>3,79</b>
№ 390	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	7,283	16,128	36,332	242	0	0,46	25,91	0,006	219	204,1	38,71	0,768



№ 3	Бутерброд с сыром	20/20	6,9	14,8	16	117	0,1	0,3	0	0	245	0	0	1
№ 958	Кофейный напиток	200	4,6	5	47,26	142	0,02	25,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Йогурт	100	5,8	2,5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	184	28	0,2
			<b>24,583</b>	<b>38,428</b>	<b>107,592</b>	<b>607</b>	<b>0,2</b>	<b>27,96</b>	<b>25,95</b>	<b>0,206</b>	<b>709,84</b>	<b>434,1</b>	<b>99,71</b>	<b>2,928</b>
	<b>Вторник</b>													
	Огурец свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№604	Бифштекс рубленый	70	6	12,7	1,34	293	0	17,4	0	0	17	0	0	1,02
№688	Макаронные отварные	200	5,4	5,54	35,98	278	0	0	0	0	9	0	0	7,8
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11,1	0,6	0,5	16	0	2,3	2,2
			<b>26,822</b>	<b>30,548</b>	<b>61,83</b>	<b>727</b>	<b>2,054</b>	<b>36,05</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>68,6</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>12,81</b>
	<b>Среда</b>													
№ 469	Помидор свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№ 562	Гуляш из кури	80	9,67	9,87	2,27	156	0,05	0,05	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№384	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	9,1	35,5	267	0,19	0,2	0	0	119	0	0	3,3
№959	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	148	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
			<b>24,792</b>	<b>31,178</b>	<b>55,68</b>	<b>623</b>	<b>0,294</b>	<b>7,8</b>	<b>12</b>	<b>0,07</b>	<b>162,73</b>	<b>59,33</b>	<b>12,47</b>	<b>6,56</b>
	<b>Четверг</b>													
	Огурец свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№ 604	Котлета из говядины	75	8,25	8,69	9,44	138	0,07	0,001	23,75	0,5	179,9	75,25	20,54	1,02
№ 694	Картофельное пюре	200	5,4	0,5	8	212	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
№ 958	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,133	0,005	12,19	59	0,006	2,34	0,1	2,04	5,61	4,4	4,1	0,562
	Хлеб пшеничный	20	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
			<b>15,905</b>	<b>17,803</b>	<b>30,34</b>	<b>461</b>	<b>0,13</b>	<b>5,991</b>	<b>41,85</b>	<b>2,94</b>	<b>210,41</b>	<b>86,45</b>	<b>30,44</b>	<b>4,372</b>
	<b>Пятница</b>													
	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11,1	0,6	0,5	16	0	2,3	2,2

№ 1042	Блины со сгущенным молоком	120	12,31	9,18	87,96	225	0,049	0,791	0	0	105,6	0	0	1,17
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
№153	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	3,16	11,14	19,36	193	0,04	0	0	0	11,58	0	0	0,46
			<b>28,77</b>	<b>24,02</b>	<b>131,12</b>	<b>522</b>	<b>2,089</b>	<b>18,391</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>145,68</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>4,43</b>