

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ № 8

А.Н. Лаптев

2022г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Урезков Олег Александрович

О.А. Урезков

2022г.

*Handwritten signature and date: 25.03 8/12*

Примерное двухнедельное меню для учащихся школ г.Шуя  
(Завтраки на весенне-летний период для обучающихся 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Понедельник</b>														
№ 390	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10	11,7	14,5	51,2	259	0,2	2,1	0	0	231	0	0	4,2
№8	Бутерброд с сыром	20/15	6,9	14,8	16	117	0,1	0,3	0	0	245	0	0	1
№959	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	148	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
			<b>22,8</b>	<b>32,9</b>	<b>84,4</b>	<b>524</b>	<b>0,3</b>	<b>8,9</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	<b>488,5</b>	<b>1,35</b>	<b>9</b>	<b>5,8</b>
<b>Вторник</b>														
№620	Фрикадельки в соусе	90	2,6	2,7	0	160	0	0,2	0	0	104	0	0	0,1
№688	Макароны отварные	200	5,4	5,54	35,98	278	0	0	0	0	9	0	0	7,8
№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>10,565</b>	<b>17,253</b>	<b>58,41</b>	<b>591</b>	<b>2,06</b>	<b>13,64</b>	<b>0,7</b>	<b>2,09</b>	<b>146,31</b>	<b>4,4</b>	<b>6,4</b>	<b>11,852</b>
<b>Среда</b>														

№469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	22,6	22,9	44,7	267	0	0,5	0	0	264	0	0	1
№3	Бутерброд с сыром	20/10	6,9	14,8	16	117	0,1	0,3	0	0	245	0	0	1
№ 943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
			<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>
	<b>Четверг</b>													
	Овощ порционный	60	0,09	0	0,27	15	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№510	Котлета рыбная	90	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
№868	Компот из сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	125	0,23	12,5	0	0	258,99	0	0	8,209
	Хлеб пшеничный	20	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
			<b>15,022</b>	<b>15,208</b>	<b>29,71</b>	<b>466</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>
	<b>Пятница</b>													
№688	Макароны отварные с тертым сыром	180	5,4	5,54	35,98	278	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	5,84	46	33	0,96
	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>12,432</b>	<b>19,548</b>	<b>93,48</b>	<b>514</b>	<b>2,074</b>	<b>36,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>42,54</b>	<b>245</b>	<b>35,3</b>	<b>12,15</b>
	<b>Понедельник</b>													
№ 390	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	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	20/15	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>24,583</b>	<b>35,928</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>													
№607	Шницель рубленый	90	19,97	41,3	9,5	222	0,09	0	0,45	0	18,33	208,98	32,3	3,81
№ 694	Картофельное пюре	200	5,4	0,5	8	212	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
№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

			<b>40,302</b>	<b>53,708</b>	<b>31,94</b>	<b>538</b>	<b>0,144</b>	<b>9,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>53,33</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>7,2</b>
	<b>Среда</b>													
	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/10	3,89	2,63	17,36	109	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№ 3	Бутерброд с сыром	20/15	6,9	14,8	16	117	0,1	0,3	0	0	245	0	0	1
№868	Компот из сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	125	0,23	12,5	0	0	258,99	0	0	8,209
	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>19,57</b>	<b>18,91</b>	<b>197,34</b>	<b>398</b>	<b>2,33</b>	<b>24,95</b>	<b>12</b>	<b>0,07</b>	<b>522,39</b>	<b>59,33</b>	<b>12,47</b>	<b>11,409</b>
	<b>Четверг</b>													
№ 562	Гуляш из курицы	90	9,67	9,87	2,27	156	0,05	0,05	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№688	Макаронные изделия отварные	200	5,4	5,54	35,98	278	0	0	0	0	9	0	0	7,8
№ 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>17,235</b>	<b>24,023</b>	<b>50,88</b>	<b>471</b>	<b>0,11</b>	<b>2,39</b>	<b>12,1</b>	<b>2,11</b>	<b>43,44</b>	<b>63,73</b>	<b>16,57</b>	<b>11,022</b>
	<b>Пятница</b>													
	Блины со сгущенным молоком	100/20	12,31	9,18	87,96	225	0,049	0,791	0	0	105,6	0	0	1,17
№ 1042	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
№943	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	3,16	11,14	19,36	193	0,04	0	0	0	11,58	0	0	0,46
№153	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>28,37</b>	<b>23,62</b>	<b>121,32</b>	<b>475</b>	<b>0,089</b>	<b>7,291</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>129,68</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>2,23</b>