

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ школа № 20

Н.Е. Стройкова

2022г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Урезков Олег Александрович

О.А. Урезков

2022г.

Примерное двухнедельное меню для учащихся школы № 20 г.Шуя
(Завтраки на осенне-зимний период, 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
Понедельник														
№ 390	Каша пшеничная 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	20/20	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
	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
			24,32	35,87	123,97	630	6,6	8,92	0,036	0,36	502,9	1,35	9	9
Вторник														
№620	Фрикадельки в соусе	90	2,6	2,7	0	160	0	0,2	0	0	104	0	0	0,1
№688	Макаронные изделия 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
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11,1	0,6	0,5	16	0	2,3	2,2
			10,565	17,253	58,41	591	2,06	13,64	0,7	2,09	146,31	4,4	6,4	11,852
Среда														

№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
			42,4	41	74,7	441	0,1	7,3	0	0	521,5	0	0	2,6
	Четверг													
	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
			19,202	12,688	166,69	532	0,284	16,15	18	0,4	290,49	6,8	5,8	11,399
	Пятница													
№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
			12,432	19,548	93,48	514	2,074	36,9	0,6	0,2	42,54	46	35,3	12,15
	Понедельник													
№ 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	20/20	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
	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
			20,303	38,898	139,162	607	6,42	26,58	25,946	0,566	484,24	251,45	80,71	5,928
	Вторник													
№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

			40,302	53,708	31,94	538	0,144	9,1	18,45	0,4	53,33	215,78	38,1	7,2
	Среда													
	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
			19,57	18,91	197,34	398	2,33	24,95	0,6	0,5	522,39	0	2,3	11,409
	Четверг													
№ 562	Гуляш из кури	90	9,67	9,87	2,27	156	0,05	0,05	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№688	Макароны 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
			17,235	24,023	50,88	540	0,11	2,39	12,1	2,11	43,44	63,73	16,57	11,022
	Пятница													
	Блины со сгущенным молоком	150/20	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
			28,77	24,02	131,12	522	2,089	18,391	0,6	0,5	145,68	0	2,3	4,43