

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ №9

С.С. Ельцов

2023г.



УТВЕРЖДАЮ

ИПТ Урезков Олег Александрович

О.А. Урезков

2023г.

Двухнедельное меню для учащихся школ г. Шуя на 2023 - 2024 г.
(Завтраки для учащихся 7-11 лет)

№ 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Понедельник																	
№ 390	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	11,7	14,5	51,2	259	0,2	2,1	0	0	231	0	0	4,2				
№8	Бутерброд с сыром	30/20	6,9	14,8	16	117	0,1	0,3	0	0	245	0	0	1				
№ 958	Кофейный напиток Кондитерское изделие в ассортименте	200	4,6	5	47,26	142	0,02	25,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96				
		50	1,52	2,97	39,57	106	6,3	0,02	0,036	0,36	14,4	1,35	9	3,2				
	Вторник																	
№620	Фрикадельки в соусе	90	2,6	2,7	0	160	0	0,2	0	0	104	0	0	0,1				
№688	Макаронь отварные	200	5,4	5,54	35,98	278	0	0	0	0	9	0	0	7,8				
№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	30	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				
	Среда																	
			18,812	18,328	200,4	657	2,284	23,8	0,6	2,09	399,69	4,4	6,4	19,499				

№469	Запеканка из творога со сливочным молоком	150/20	22,6	22,9	44,7	267	0	0,5	0	0	0	264	0	0	0	1
№3	Бутерброд с сыром	30/20	6,9	14,8	16	117	0,1	0,3	0	0	0	245	0	0	0	1
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	0	12,5	0	0	0	0,6
	Четверг		42,4	41	74,7	441	0,1	7,3	0	0	0	521,5	0	0	0	2,6
№510	Котлета рыбная	90	3,3	2,5	3,8	133	0	0	0	0	0	6,6	0	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		
№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	30	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19		
	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		
	Пятница		12,385	14,583	64	557	6,36	4,96	18,136	2,8	49,11	12,55	18,9	6,952		
	Овощ порционный	60	0,09	0	0,27	15	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0	0	
№688	Макароньы отварные с тертым сыром	180	5,4	5,54	35,98	278	0	0	0	0	9	0	0	7,8		
№1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95	0,014	4,928	0	0	8,284	0	0	10,902		
	Хлеб пшеничный	30	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		
	Понедельник		7,942	14,568	71,27	482	2,068	17,078	0,6	0,5	47,384	0	2,3	22,092		
№390	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	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	30/20	6,9	14,8	16	117	0,1	0,3	0	0	245	0	0	1		
№958	Кофейный напиток Кондитерское изделие в ассортименте	200 50	4,6 1,52	5 2,97	47,26 39,57	142 106	0,02 6,3	25,8 0,02	0 0,036	0,2 0,36	5,84 14,4	46 1,35	33 9	0,96 3,2		
	Вторник		20,303	38,898	139,162	607	6,42	26,58	25,946	0,566	484,24	251,45	80,71	5,928		
	Овощ порционный	60	0,09	0	0,27	15	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0	0	

№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
№ 1009	Напиток из ягод	200	0,02	0,02	24,78	95	0,014	4,928	0	0	8,284	0	0	10,902
	Хлеб пшеничный	30	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Среда		27,512	50,428	42,99	591	0,158	8,578	18,45	0,4	51,514	215,78	38,1	17,502
	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	3,89	2,63	17,36	109	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№ 3	Бутерброд с сыром	30/20	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													
	Овощ порционный	60	0,09	0	0,27	15	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№ 562	Гуляш из курь	90	9,67	9,87	2,27	156	0,05	0,05	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№688	Макаронь 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	30	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	30,002		27,318	52,69	538	0,104	6,55	12	0,07	50,33	59,33	12,47	11,06	
	Пятница													
№1042	Блины со слоеным молоком	150/20	12,31	9,18	87,96	225	0,049	0,791	0	0	105,6	0	0	1,17
№ 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
№3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,16	11,14	19,36	193	0,04	0	0	0	11,58	0	0	0,46
	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11,1	0,6	0,5	16	0	2,3	2,2
			16,003	20,725	129,31	524	2,095	14,231	0,6	0,5	138,79	0	2,3	4,392