Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 7
_____ В.В.Сидюкова
01.09.2021

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ СОШ № 7
от 7-11 лет

(первая неделя)

2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость продуктового набора, руб.	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак 1	Молочный суп с макаронными изделиями	5.9	150	2.55	2.86	12.42	85.65	120
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.7	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	**36.13**	**540**	**15.71**	**19.19**	**83.14**	**568.05**	-
Обед 1	Салат из свеклы отварной	5.77	100	1.6	6.0	11.0	104	52
	Суп с крупой (пшеничной) и томатом	2.5	200	2.5	4.12	15.92	110.8	116
	Печень (говяжья) по-строгановски	25.85	100 (50/50)	13.6	10.5	3.8	164	255/332
	Макаронные изделия отварные с маслом	6.47	105 (100/5)	3.6	4.2	24.4	150	203
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.6	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(58.39)	**47.71**	**745**	**24.32**	**25.15**	**103.74**	**738**	-
Полдник 1	Кефир обезжиренный	10.1	200	6	0.1	7.6	55	386

	Слойка с повидлом	6.82	75	4.9	8.2	39.2	250	418
Итого за полдник	(18.75)	**16.92**	**275**	**10.9**	**8.3**	**46.8**	**305**	-
Итого за 1 день	58.39+58.39+18.75=135.53	**100.76**	**1560**	**50.93**	**52.64**	**233.68**	**1611.05**	
Неделя 1 День 2								
Завтрак 2	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	13.95	160 (150/10)	6.92	11.5	33.85	265.23	173
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Чай с сахаром и лимоном	2.16	222 (200/15/7)	0.2	0	16	65	377
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	**42.62**	**552**	**15.92**	**16.63**	**82.92**	**543.63**	-
Обед 2								
	Икра кабачковая	13.24	100	1.4	4.8	8.5	83	73
	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	2.74	200	4.14	4.28	18.88	130.6	102
	Птица (курица) отварная (с маслом)	20.88	55 (50/5)	11.7	11.4	0.9	153	288
	Картофель отварной	10.83	150	3	3.43	21.45	141.9	310
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Кисель из яблок сушеных	5.25	200	0.4	0	39.36	159	354
Итого за обед	(58.39)	**55.46**	**745**	**23.34**	**24.24**	**109.11**	**761.1**	-
Полдник 2	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385

	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с яблоком)	4.97	75	4.0	1.5	37.0	178	406/405/470
Итого за полдник	(18.75)	**16.11**	**275**	**9.8**	**8.1**	**46.9**	**300**	**-**
Итого за 2 день	58.39+58.39+18.75=135.53	**114.19**	**1572**	**49.06**	**48.97**	**238.93**	**1604.73**	
Неделя 1 День 3								
Завтрак 3	Суп молочный с крупой (с хлопьями овсяными «Геркулес»)	5.88	150	3.05	3.35	11.06	86.55	121
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	**36.11**	**540**	**16.21**	**19.68**	**81.82**	**568.95**	**-**
Обед 3	Винегрет овощной	9.08	100	1.4	2.6	8.6	63	67
	Суп картофельный с бобовыми (с чечевицей)	9.41	200	5.5	4.26	20.86	143.8	102
	Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом)	17.02	55 (50/5)	7.8	9.8	4	135	235*
	Каша рассыпчатая (из пшена с маслом)	9.48	160 (150/10)	6.8	10.2	41.3	284	171
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Компот из смеси сухофруктов	2.59	200	0.08	0	21.82	87.6	349
Итого	(58.39)	**50.1**	**755**	**24.28**	**27.19**	**116.6**	**807**	**-**

за обед								
Полдник 3	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с повидлом)	8.75	75	4.2	1.6	35.4	173	406/405
Итого за полдник	**(18.75)**	**19.89**	**275**	**10**	**8.2**	**45.3**	**295**	**-**
Итого за 3 день	58.39+58.39+18.75=135.53	**106.1**	**1570**	**50.49**	**55.07**	**243.72**	**1670.95**	
Неделя 1 День 4								
Завтрак 4	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	11.78	160 (150/10)	4.6	11.12	26.27	223.56	175
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.83	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	**45.19**	**515**	**15.85**	**19.4**	**78.26**	**550.99**	**-**
Обед 4	Икра морковная	6.63	60	1.26	4.08	8.28	75	75
	Суп-лапша домашняя	1.72	200	2.06	4.44	10.72	91	113/114
	Шницель натуральный рубленный (из говядины с маслом)	27.97	80 (75/5)	12.9	13.5	7.6	204	267*
	Картофель в молоке	11.12	150	3.75	4.05	21.69	138.15	311
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Кисель из яблок сушеных	5.25	200	0.4	0	39.36	159	354
Итого за обед	(58.39)	**55.21**	**730**	**23.07**	**26.4**	**107.67**	**760.75**	**-**
Полдник 4	Кефир обезжиренный	10.1	200	6	0.1	7.6	55	386
	Слойка с повидлом	6.82	75	4.9	8.2	39.2	250	418

Итого за полдник	(18.75)	**16.92**	**275**	**10.9**	**8.3**	**46.8**	**305**	**-**
Итого за 4 день	58.39+58.39+18.75=135.53	**117.32**	**1520**	**49.82**	**54.1**	**232.73**	**1616.74**	
Неделя 1 День 5								
Завтрак 5	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	11.52	160 (150/10)	6.48	10.6	35.35	262.72	173
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Чай с сахаром	1.24	215 (200/15)	0.1	0	15.0	60	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	**39.27**	**545**	**15.38**	**15.73**	**83.42**	**536.12**	**-**
Обед 5	Салат из свежих огурцов	5.09	60	0.48	3.6	2.04	42.48	20
	Суп с крупой (овсяной)	3.77	200	2.3	5.06	15	114.8	115
	Курица, тушенная в соусе (сметанном)	20.64	100 (50/50)	13.3	17.1	3.4	221	290/330
	Макаронные изделия отварные	5.18	150	5.4	0.6	36.6	174	202
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.88	-
	Компот из яблок сушеных	2.5	200	0.38	0	31.4	127.12	348
Итого за обед	(58.39)	**38.33**	**735**	**23.25**	**26.64**	**100.64**	**736.28**	**-**
Полдник 5	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с джемом)	8.62	75	4.0	1.3	42.7	199	406/405
Итого	(18.75)	**19.76**	**275**	**9.8**	**7.9**	**52.6**	**321**	**-**

за полдник								
Итого за 5 день	58.39+58.39+18.75=135.53	**97.36**	**1555**	**48.43**	**50.27**	**236.66**	**1593.4**	
	Среднее значение в день за 5 дней	**107.15**	**1555.4**	**49.75**	**52.21**	**237.14**	**1619.37**	

Примечание. 235 Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом) - используется филе. 267* Шницель натуральный рубленный (из говядины с маслом) – используется котлетное мясо.*