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

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ СОШ № 7
от 12 лет и старше

(вторая неделя)

2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость продуктовой набора, руб.	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1								
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	13.9	210 (200/10)	7.4	11.5	38.39	279.58	182
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	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 (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	**37.56**	**580**	**18.33**	**19.63**	**92.67**	**613.58**	**-**
Обед 1	Икра свекольная	9.8	100	2.3	6.8	15.4	132	75
	Борщ с фасолью и картофелем	7.1	250	3.6	5.1	20.33	141.5	84
	Гуляш из отварной говядины	27.56	(100) 50/50	15.1	6.4	3.3	131	246*
	Каша рассыпчатая (перловая с маслом)	8.01	185 (175/10)	5.35	8.9	42.68	272.17	171
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-

	Компот из свежих плодов (из слив)	4.16	180	0.29	0	25.74	104.04	342
Итого за обед	(65.0)	**58.24**	**850**	**28.59**	**27.59**	**124.53**	**860.27**	**-**
Полдник 1	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Булочка «Веснушка»	3.11	50	3.8	3.1	28.2	156	429/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	**22.22**	**350**	**10.0**	**9.7**	**50.7**	**330**	**-**
Итого за 1 день	(58.39+65+22.75=146.14)	**118.02**	**1780**	**56.92**	**56.92**	**267.9**	**1803.85**	
Завтрак 2	Запеканка из тыквы (со сметанным соусом)	22.33	175 (150/25)	7.02	9.7	34.77	254.28	166/330
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	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)	**55.9**	**597**	**20.09**	**19.43**	**78.76**	**570.28**	**-**

Обед 2	Салат из моркови с яблоками	10.16	125	1.38	0.25	15.13	68.75	59
	Суп с бобовыми (с фасолью)	2.74	200	5.8	4.34	18.18	135	119
	Рыба (скумбрия), припущенная в молоке	22.93	100	15.6	18.53	1.73	236	228
	Пюре картофельное	14.62	200	4.16	6.8	24.76	176.8	312
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Напиток из плодов шиповника	7.99	200	0.68	0	35.26	143.8	388
Итого за обед	(65.0)	**60.96**	**865**	**30.32**	**30.25**	**115.08**	**853.95**	**-**
Полдник 2	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Сдоба обыкновенная	3.58	50	4	2.6	27.1	148	421
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	**22.69**	**350**	**10.2**	**9.2**	**49.6**	**322**	**-**
Итого за 2 день	(58.39+65+22.75=146.14)	**139.55**	**1812**	**60.61**	**58.88**	**243.44**	**1746.23**	
Завтрак 3	Суп молочный с крупой (с перловой)	6.87	200	4.22	3.91	18.32	125.2	121
	Хлеб пшеничный	3.15	50	3.78	0.41	25.03	117	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14

	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)	**48.31**	**590**	**17.96**	**20.52**	**83.24**	**587.8**	**-**
Обед 3	Салат из свежих помидоров (с луком репчатым)	7.91	100	1.1	6.1	6.9	87	23
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	5.17	250	5.08	5.35	23.85	163.75	102
	Птица (курица) отварная (с маслом)	28.08	80 (75/5)	17.52	15.05	1.33	210.75	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	8.2	155 (150/5)	5.38	4.25	36.58	206.25	203
	Хлеб ржаной 35	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Напиток из плодов шиповника	13.04	200	0.68	0	35.26	143.8	388
Итого За обед	(65.0)	**64.01**	**820**	**31.71**	**31.14**	**121**	**891.11**	**-**
Полдник 3	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385

	Булочка российская	3.18	60	4.3	5.1	36.4	209	430/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	**22.29**	**360**	**10.5**	**11.7**	**58.9**	**383**	**-**
Итого за 3 день	(58.39+65+22.75=146.14)	**134.61**	**1770**	**60.17**	**63.36**	**263.14**	**1861.91**	
Завтрак 4	Лапшевник с творогом (с маслом)	31.55	210 (200/10*)	16.97	13.13	48.8	381	208
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Чай с сахаром	1.23	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)	**48.16**	**565**	**19.24**	**21.66**	**91.14**	**636.2**	**-**
Обед 4	Салат из белокочанной капусты (с луком зеленым)	14.12	125	1.75	5.75	12.25	86	45
	Суп картофельный с клецками	5.81	250	5.15	6.28	29	193.5	108 /109
	Хек, припущенный с маслом	22.21	80 (75/5)	13.33	5.9	0	105.75	227

	Каша рассыпчатая (из пшенной крупы) с маслом	9.48	160 (150/10)	6.8	10.2	41.3	284	171
	Хлеб ржаной	1.61	35	1.95	0.39	17.08	79.56	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.61	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(65.0)	**57.84**	**850**	**29.3**	**28.52**	**128.23**	**864.41**	**-**
Полдник 4	Кефир (2.5%)	10.3	200	5.8	5.0	8.0	110	386
	Булочка «Осенняя»	3.02	60	4.2	6.3	32.7	204	433/405
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за полдник	(22.75)	**21.29**	**360**	**10.4**	**11.3**	**53.3**	**366**	**-**
Итого за 4 день	(58.39+65+22.75=146.14)	**127.29**	**1775**	**58.94**	**61.48**	**272.67**	**1866.61**	
Завтрак 5	Каша из тыквы (с маслом)	24.81	185 (175/10*)	3.87	12.05	29.42	242.13	137
	Хлеб ржаной	1.38	30	1.67	0.33	14.64	68.2	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Чай с сахаром	1.23	215 (200/15)	0.1	0	15.0	60	376
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338

Итого за завтрак	(58.39)	**56.85**	**600**	**17.94**	**21.78**	**83.41**	**601.13**	**-**
Обед 5	Салат из белокочанной капусты с яблоками	7.16	100	1.3	5	13.6	105	46
	Суп картофельный с макаронными изделиями	6.23	250	2.65	2.78	24.23	132.5	103
	Кнели из кур с рисом (с маслом)	30.61	105 (100/5)	16.68	16.6	8.18	248.75	301*
	Картофель в молоке	11.11	150	3.75	4.05	21.69	138.15	311
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.61	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(65.0)	**62.24**	**845**	**27.4**	**28.76**	**116.32**	**833.6**	**-**
Полдник 5	Кефир (2.5%)	10.3	200	5.8	5.0	8.0	110	386
	Ватрушка (с творогом)	5.72	36	4.2	5.2	13.1	116	410/407/468
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за полдник	(22.75)	**23.39**	**336**	**11.5**	**10.2**	**44.7**	**326**	**-**
Итого за 5 день	(58.39+65+22.75=146.14)	**142.48**	**1781**	**56.84**	**60.74**	**244.43**	**1760.73**	
	Среднее значение в день за 5 дней	**132.39**	**1783.6**	**58.70**	**60.28**	**258.32**	**1807.87**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание. 246 Гуляш из отварной говядины - используется котлетное мясо. 301* Кнели из кур с рисом (с маслом) – используется филе.*