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

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ СОШ № 7
от 7-11 лет

(вторая 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 2 День 1								
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	11.93	(160) 150/10	5.58	10.68	28.82	233.72	182
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.83	-
	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)	**35.36**	**525**	**16.23**	**18.76**	**80.66**	**556.35**	**-**
Обед 1	Икра свекольная	9.8	60	1.38	4.08	9.24	79.2	75
	Борщ с фасолью и картофелем	7.1	200	2.88	4.08	16.26	113.2	84
	Гуляш из отварной говядины	27.56	(100) 50/50 г	15.1	6.4	3.3	131	246*
	Каша рассыпчатая (перловая с маслом)	7.73	160 (150/10)	4.6	8.8	36.7	244	171
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.83	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.6	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(58.39)	**57.94**	**745**	**25.67**	**23.64**	**106.3**	**739.83**	**-**
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	**110.22**	**1545**	**52.8**	**50.7**	**233.76**	**1601.18**	
Неделя 2 День 2								
Завтрак 2	Запеканка из тыквы (со сметанным соусом)	13.91	(125) 100/25	4.8	6.9	23.7	176	166/330
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.83	-
	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)	**47.25**	**542**	**17.59**	**16.58**	**65.25**	**480.63**	**-**
Обед 2	Салат из моркови с яблоками	10.16	60	0.66	0.12	7.26	33	59
	Суп с бобовыми (с фасолью)	5.16	200	5.8	4.34	18.18	135	119
	Рыба (скумбрия), припущенная в молоке	17.25	75	11.7	13.9	1.3	177	228
	Пюре картофельное	14.62	150	3.12	5.1	18.57	132.6	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	(58.39)	**57.7**	**725**	**24.66**	**23.79**	**100.59**	**715**	**-**
Полдник 2	Молоко кипяченое	11.4	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)	**16.37**	**275**	**9.8**	**8.1**	**46.9**	**300**	**-**
Итого за 2 день	58.39+58.39+18.75=135.53	**121.32**	**1542**	**52.05**	**48.47**	**212.74**	**1495.63**	
Неделя 2 День 3								

Завтрак 3	Суп молочный с крупой (с перловой)	5.18	150	3.17	2.93	13.74	93.9	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
	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)	**45.99**	**530**	**15.83**	**19.46**	**73.65**	**533.1**	**-**
Обед 3	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	13.71	60	0.6	3.66	3.18	48	23
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	5.17	200	4.06	4.28	19.08	131	102
	Птица (курица) отварная (с маслом)	20.88	55 (50/5)	11.7	11.4	0.9	153	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	8.2	(155) 150/5	5.38	4.25	36.58	206.25	203
	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 за обед	(58.39)	**53.07**	**710**	**24.52**	**23.92**	**101.58**	**719.45**	**-**
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	**118.95**	**1515**	**50.35**	**51.58**	**220.53**	**1547.55**	
Неделя 2 День 4								

Завтрак 4	Лапшевник с творогом (с маслом)	24.14	155 (150/5)	12.7	7.8	36.6	267	208
	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
	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)	**41.9**	**520**	**16.0**	**16.33**	**84.32**	**547.6**	
Обед 4	Салат из белокочанной капусты (с луком зеленым)	14.12	60	0.84	2.76	5.88	51.6	45
	Суп картофельный с клецками	5.48	200	4.12	5.02	23.2	154.8	108 /109
	Хек, припущенный с маслом	24.86	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	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.83	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.6	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(58.39)	**59.69**	**725**	**26.8**	**24.16**	**111.18**	**768.58**	-
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	**118.51**	**1520**	**53.7**	**48.79**	**242.3**	**1621.18**	
Неделя 2 День 5								
	Каша из тыквы (с маслом)	15.47	105	2.2	6.3	16.8	133	137

Завтрак 5			(100/5)					
	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	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	2.16	222 (200/15/ 7)	0.2	0	16	65	377
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	**48.21**	**522**	**16.09**	**15.98**	**69.35**	**485.63**	**-**
Обед 5	Салат из белокочанной капусты с яблоками	4.28	60	0.78	3	8.16	63	46
	Суп картофельный с макаронными изделиями	4.98	200	2.12	2.22	19.38	106	103
	Кнели из кур с рисом (с маслом)	25.09	85 (80/5)	13.35	14.1	6.55	206.5	301*
	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	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.6	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(58.39)	**52.59**	**735**	**23.02**	**23.7**	**104.4**	**722.85**	**-**
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 за полдник	(18.75)	**19.76**	**275**	**9.8**	**7.9**	**52.6**	**321**	**-**
Итого за 5 день	58.39+58.39+18.75=135.53	**120.56**	**1532**	**48.91**	**47.58**	**226.35**	**1529.48**	
	Среднее значение в день за 5 дней	**117.91**	**1530.8**	**51.56**	**49.42**	**227.14**	**1559**	

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