

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ НОШ №7  
 Е.В. Задворочнова



УТВЕРЖДАЮ  
 ИП Лавина Ольга Николаевна  
 О.Н. Лавина



Двухнедельное меню для учащихся 7 школы г.Шуя на 2023г.  
 (Завтраки на осенне-зимний, 7-11 лет)

№ Рецептуры	сборник 2017	Прём 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		
		<b>Понедельник</b>															
№ 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		
		<b>Вторник</b>															
№620		Фрикадельки в соусе	90	2,6	2,7	0	160	0	0,2	0	0	104	0	0	0,1		
№688		Макаронны 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		
				<b>18,812</b>	<b>18,328</b>	<b>200,4</b>	<b>657</b>	<b>2,284</b>	<b>23,8</b>	<b>0,6</b>	<b>2,09</b>	<b>399,69</b>	<b>4,4</b>	<b>6,4</b>	<b>19,499</b>		

Среды														
№469	Запеканка из творога со стухлым молоком	150/20	22,6	22,9	44,7	267	0	0,5	0	0	264	0	0	1
№3	Бутерброд с сыром	30/20	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
			<b>42,4</b>	<b>41</b>	<b>74,7</b>	<b>441</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>521,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>
	Четверг													
№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
№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
			<b>12,385</b>	<b>14,583</b>	<b>64</b>	<b>557</b>	<b>6,36</b>	<b>4,96</b>	<b>18,136</b>	<b>2,8</b>	<b>49,11</b>	<b>12,55</b>	<b>18,9</b>	<b>6,952</b>
	Пятница													
	Овощ порционный	60	0,09	0	0,27	15	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№688	Макаронны 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
			<b>7,942</b>	<b>14,568</b>	<b>71,27</b>	<b>482</b>	<b>2,068</b>	<b>17,078</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>47,384</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>22,092</b>
	Понедельник													
№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	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
			<b>20,303</b>	<b>38,898</b>	<b>139,162</b>	<b>607</b>	<b>6,42</b>	<b>26,58</b>	<b>25,946</b>	<b>0,566</b>	<b>484,24</b>	<b>251,45</b>	<b>80,71</b>	<b>5,928</b>

