

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ гимназия

И.А. Гура

1 марта 2021г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Урезков Олег Александрович

О.А. Урезков

1 марта

2021г.

Примерное двухнедельное меню для учащихся гимназии № 1 г. Шуя на 2021г.
(Завтраки для учащихся 7-11 лет на весенне-летний период)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe		
1		2.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		Понедельник															
№ 390		Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	11,7	14,5	51,2	259	0,2	2,1	0	0	231	0	0	4,2		
№ 8		Бутерброд с колбасой п/к	20/20	10,2	28,6	0,2	163	0	0,1	135	2,2	9	136	28	1,5		
№ 959		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		
		Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	148	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6		
				27,62	49,67	108,17	676	6,5	8,72	135	2,56	266,9	137,35	37	9,5		
		Вторник															
		Огурец свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0		
№ 620		Фрикадельки в соусе	80	2,6	2,7	0	160	0	0,2	0	0	104	0	0	0,1		
№ 682		Рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	225	0,061	8,755	0	0	23,31	0	0	0,518		
№ 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	20	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		10,125	18,883	71,5	543	2,121	23,445	0,7	2,09	163,02	4,4	6,4	4,57
№469	Запеканка из творога с молочной сгущенкой	150/20	22,6	22,9	44,7	267	0	0,5	0	0	264	0	0	1
№3	Бутерброд с сыром	20/20	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
	Четверг		34,1	42,7	107,96	526	0,12	26,6	0	0,2	514,84	46	33	2,96
	Помидор свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№607	Шницель натуральный рубленый	70	19,97	41,3	9,5	544	0,09	0	0,45	0	18,33	208,98	32,3	3,81
№688	Макаронные 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	20	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
	Пятница		40,792	59,148	69,99	978	2,144	18,65	1,05	0,5	69,93	245	34,6	15,6
	Огурец свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№510	Котлета рыбная	75	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
№959	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	148	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	Понедельник		15,022	15,208	29,71	456	0,054	10,15	18	0,4	44	6,8	5,8	3,79
№ 390	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	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	20/20	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
	Йогурт	100	5,8	2,5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	184	28	0,2
			24,583	38,428	107,592	607	0,2	27,96	25,95	0,206	709,84	434,1	99,71	2,928
	Вторник													
	Огурец свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№536	Сосиска отварная	65	6	12,7	1,34	263	0	17,4	0	0	17	0	0	1,02
№688	Макаронные 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	20	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
			26,822	30,548	61,83	697	2,054	36,05	0,6	0,5	68,6	0	2,3	12,81
	Среда													
№ 469	Помидор свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№ 562	Гуляш из кури	80	9,67	9,87	2,27	156	0,05	0,05	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№384	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	9,1	35,5	267	0,19	0,2	0	0	11,9	0	0	3,3
№959	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,2	148	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
			24,792	31,178	55,68	623	0,294	7,8	12	0,07	162,73	59,33	12,47	6,56
	Четверг													
	Огурец свежий порционный	20	0,09	0	0,27	5	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№ 604	Котлета из говядины	75	8,25	8,69	9,44	138	0,07	0,001	23,75	0,5	179,9	75,25	20,54	1,02
№ 694	Картофельное пюре	200	5,4	0,5	8	212	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
№ 958	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	20	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
			15,905	17,803	30,34	461	0,13	5,991	41,85	2,94	210,41	86,45	30,44	4,372
	Пятница													
	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11,1	0,6	0,5	16	0	2,3	2,2

№ 1042	Блины со стущеным молоком	120	12,31	9,18	87,96	225	0,049	0,791	0	0	105,6	0	0	1,17
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	12,5	0	0	0,6
№153	Бутерброд с маслом сливочным	20/15	3,16	11,14	19,36	193	0,04	0	0	0	11,58	0	0	0,46
			28,77	24,02	131,12	522	2,089	18,391	0,6	0,5	145,68	0	2,3	4,43

