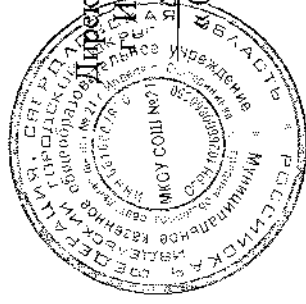


Согласовано

Управление Роспотребнадзора
по Свердловской области



Утверждено
Директор МКОУ СОШ № 21
г. Удья п. Екатеринбург
Е.М. Воронина
«01» сентября 2021 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 12 лет

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,73			32,48	17,46	0,7
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0			10,0	75,8	2,20
		720	22,33	34,47	57,42	884,49							

ЧЕТВЕРГ

229	Рыба тушеная в томате овощами	100	9,75	4,95	3,8	105,00		3,73			39,07	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70					2,4	19,00	0,53
45	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	5,87	7,78	4,82	111,65	0,05	4,10	2,38	2,32	38,19	99,01	1,89
389	Сок	200	1,00		20,2	84,80		4,0			14,0	10,0	2,8
тгк	Хлеб	30	0,45	0,15	1,82	11,01							
454	Пирожки печеные	50	6,30	2,85	18,15	123,00	0,06	0,05	5,00		10,7	55,7	0,71
		630	27,02	21,10	85,47	645,16							

ПЯТНИЦА

94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,11	0,91	30,60		160,88	165,66	46,46	1,13
383	Какао с молоком стуженным	200	3,67	2,6	25,09	138,40		0,38			128,0		18,0	0,64
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
тгк	Хлеб	30	0,45	0,15	1,82	11,01								
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08	0,06	11,90		13,65	42,98	16,87	0,97
338	Фрукты	150	0,60	0,46	14,70	68,26		7,5			17,5	18,0	3,46	
		700	28,20	23,12	157,52	946,12								

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
182	Каша жидкая молочная (овсяная)	210	7,82	12,83	34,27	285,00	1,17			152,76			60,66	1,71
943	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00				6,00				0,40
8	Бутерброд с сыром	50	16,00	1,00	70,00	335,49	0,2	0,01	5,99	250,0	250,0		50,0	2,0
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74		226,4	344,91		48,92	0,84
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0		10,0	75,8			2,20
		730	42,06	39,53	105,30	796,60								
ВТОРНИК														
259	Жаркое домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,70		8,88		40,1			55,83	5,07
122	Кисель	200			19,6	80,00	0,6	30,0		9,0				
ттк	Хлеб	30	2,70	0,30	17,4	75,00								
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	299,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73
458	Ватрушка с повидлом	70	2,79	1,86	27,58	138,75	0,05	0,05	11,25	9,75	26,75		10,88	0,68
		630	28,32	26,05	97,28	729,57								
СРЕДА														
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,0	36,24	141,22	37,88	1,01	
297	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06		23,79		71,25		52,37	1,94	
ттк	Хлеб	30	2,70	0,30	17,40	75,00								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,73		32,48		17,46	0,7	
12	Салат из кукурузы	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30		18,66	5,78	19,53	0,66	

