

Согласовано

Управление Роспотребнадзора
по Свердловской области

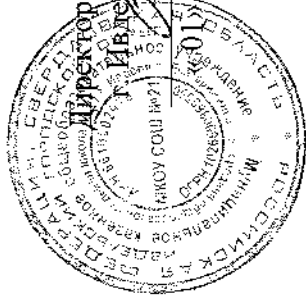
Утверждено

Директор МКОУ СОШ № 21

И.В. Давыдов, Екатерина Николаевна

Е.М. Воронина

10 сентября 2021 год



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,73			32,48		17,46	0,7
338	Фрукты	150	0,60	0,46	14,70	68,26		7,5			17,5		18,0	3,46
		770	22,53	34,53	62,32	623,11								

ЧЕТВЕРГ

486	Рыба тушеная в томатном соусе овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00		0,13	4,36	0,01		67,74	310,0	77,70	1,25
304	Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,70					2,4			19,0	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	17,23	1,89
389	Сок	200	1,00		20,20	84,80			4,0			14,0		10,0	2,8
ТТК	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	15,8	0,71
		775	35,30	26,36	90,16	735,16									

ПЯТНИЦА

94	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,46	6,85	21,35	177,00		0,14	1,14	38,25		201,10	207,08	58,08	1,41
383	Какао с молоком гущеным	200	3,67	2,60	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
ТТК	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
		750	30,29	24,95	161,79	981,52									

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Б	Ж
ПОНЕДЕЛЬНИК																
182	Каша молочная овсяная с маслом	210	7,82	12,83	34,27	285,0	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 стуженным молоком	200/20	37,12	24,00	43,20	396,80	0,10		0,82	0,37		251,55	383,23		54,36	0,93
338	Фрукты	150	0,60	0,46	14,70	68,26			7,5			17,5			18,0	3,46
		830	61,74	38,29	176,17	1113,55										
ВТОРНИК																
259	Жаркое домашнему	280	25,92	28,94	26,53	472,00			10,82			48,80			67,97	6,17
122	Кисель	200			19,60	80,00	0,6		30,0			9,0				
тнк	Хлеб	30	2,70	0,30	17,40	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
389	Сок	200	1,00		20,20	84,80			4,0			14,0			10,0	2,8
		880	33,95	31,21	122,22	898,67										
СРЕДА																
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10		9,11	15,00		45,30	176,53		47,35	1,26
297	Голубцы ленивые	270	20,18	12,50	28,41	306,80			28,63			83,25			63,39	2,3
тнк	Хлеб	30	2,70	0,30	17,40	75,00										
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80			0,73			32,48			17,46	0,7

12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	0,10	9,30	5,78	18,66	19,53	0,66
		850	35,03	27,47	100,2	781,15						
ЧЕТВЕРГ												
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00		0,92		21,81	22,03	3,06
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24		0,02	17,30	278,0	5,26
389	Сок вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,40		14,8		34,0	12,0	0,6
ТТК	Хлеб	30	2,70	0,30	17,40	75,00						
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10		9,6		31,2	19,5	0,83
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		0,10	22,00	76,8	1,0
		670	35,09	39,61	98,46	891,76						

ПЯТНИЦА

93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	202,03	172,48	30,18	0,64
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	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	217,0	42,91	1,74
773	Булочка «Веснушка»	50	4,70	1,10	28,50	148,00		0,13		30,2	18,3	0,73	
338	Фрукты	150	0,60	0,46	14,70	68,26		7,5		17,5	18,0	3,46	
		700	29,94	23,31	151,95	930,51							