

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ «Школа № 15

Е.Б. Кареев

УТВЕРЖДАЮ

ИП Урезков Олег Александрович

О.А. Урезков

2024г.



Двухнедельное меню для учащихся школ г. Шуя на 2024 - 2025 учебный год.  
(Завтраки для обучающихся 7-11 лет)

№ 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	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>24,72</b>	<b>37,27</b>	<b>154,03</b>	<b>624</b>	<b>6,62</b>	<b>28,22</b>	<b>0,036</b>	<b>0,36</b>	<b>496,24</b>	<b>1,35</b>	<b>9</b>	<b>9,36</b>	
			<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			Макароны 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>	
			<b>Среда</b>														



№469	Запеканка из творога со сливочным молоком	150/20	22,6	22,9	44,7	267	0	0,5	0	0	0	264	0	0	1
№3	Бутерброд с сыром	30/20	6,9	14,8	16	117	0,1	0,3	0	0	0	245	0	0	1
№943	Чай с сахаром	200/15	12,9	3,3	14	57	0	6,5	0	0	0	12,5	0	0	0,6
	<b>Четверг</b>		<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>0</b>	<b>521,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>
№510	Котлета рыбная	90	3,3	2,5	3,8	133	0	0	0	0	0	6,6	0	0	0,4
№ 682	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	225	0,061	8,755	0	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	4,4	5,61	4,1	0	0,562
	Хлеб пшеничный	30	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	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>Пятница</b>		<b>11,855</b>	<b>21,253</b>	<b>104,8</b>	<b>570</b>	<b>6,421</b>	<b>11,115</b>	<b>0,136</b>	<b>2,4</b>	<b>61,62</b>	<b>5,75</b>	<b>13,1</b>	<b>5,87</b>	
	Овощ порционный	60	0,09	0	0,27	15	0	1,05	0	0	0	2,4	0	0	0
№688	Макароны отварные с тертым сыром	180	5,4	5,54	35,98	278	0	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	0	8,284	0	0	10,902
	Хлеб пшеничный	30	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	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>Понедельник</b>		<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>	
№ 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	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>Вторник</b>		<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>	
	Овощ порционный	60	0,09	0	0,27	15	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0	0



№607	Шницель рубленый	90	19,97	41,3	9,5	222	0,09	0	0,45	0	18,33	208,98	32,3	3,81
№ 694	Картофельное пюре	200	5,4	0,5	8	212	0	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
№ 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
	<b>Среда</b>		<b>27,512</b>	<b>50,428</b>	<b>42,99</b>	<b>591</b>	<b>0,158</b>	<b>8,578</b>	<b>18,45</b>	<b>0,4</b>	<b>51,514</b>	<b>215,78</b>	<b>38,1</b>	<b>17,502</b>
	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	3,89	2,63	17,36	109	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№ 3	Бутерброд с сыром	30/20	6,9	14,8	16	117	0,1	0,3	0	0	245	0	0	1
№868	Компот из сухофруктов	200	8,38	1,08	154,18	125	0,23	12,5	0	0	258,99	0	0	8,209
	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>Четверг</b>		<b>19,57</b>	<b>18,91</b>	<b>197,34</b>	<b>398</b>	<b>2,33</b>	<b>24,95</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>522,39</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>11,409</b>
	Овощ порционный	60	0,09	0	0,27	15	0	1,05	0	0	2,4	0	0	0
№ 562	Гуляш из кури	90	9,67	9,87	2,27	156	0,05	0,05	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
№688	Макаронь 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	30	2,032	8,608	0,44	47	0,054	0	0	0	11,7	0	0	1,19
	<b>Пятница</b>		<b>30,002</b>	<b>27,318</b>	<b>52,69</b>	<b>538</b>	<b>0,104</b>	<b>6,55</b>	<b>12</b>	<b>0,07</b>	<b>50,33</b>	<b>59,33</b>	<b>12,47</b>	<b>11,06</b>
№1042	Блины со стуженым молоком	150/20	12,31	9,18	87,96	225	0,049	0,791	0	0	105,6	0	0	1,17
№ 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
№3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,16	11,14	19,36	193	0,04	0	0	0	11,58	0	0	0,46
	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>16,003</b>	<b>20,725</b>	<b>129,31</b>	<b>524</b>	<b>2,095</b>	<b>14,231</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>138,79</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>4,392</b>