Утверждаю
Директор МОУ СОШ №7
имени полного кавалера
Ордена Славы Н.Г.Ситникова
_____С.Г.Семенов
« »_____2021 г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
школьных завтраков для обучающихся 5-11 классов
МОУ СОШ №7 имени полного кавалера ордена Славы
Н.Г.Ситникова
на 2021-2022 учебный год
бюджетные средства

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
1день														
	Завтрак													
209	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08	0	1,22	58,75	40,69	20,85	0,83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,5	24,7	113,35	0,05	0	0	0	32,5	15,35	0,9	0,15
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,03	11,76	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
	Итого:	**400**	**11,04**	**8,8**	**47,87**	**313,19**	**0,11**	**17,11**	**100**	**1,46**	**124,35**	**135,64**	**27,95**	**2,26**

2 день

	Завтрак													
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,63	243,63	0,21	0	0	0,01	14,82	203,83	135,76	4,56
229	Рыба,тушеная в томате с овощами	80/80	8,72	4,73	3,04	94,4	0,05	3,29	4,24	0,02	30,73	105,48	23,98	0,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,5	24,7	113,35	0,05	0	0	0	32,5	15,35	0,9	0,15
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,03	11,76	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
	Итого:	**560**	**21,24**	**11,34**	**81,37**	**511,38**	**0,31**	**3,32**	**4,24**	**0,03**	**89,15**	**327,46**	**162,04**	**5,53**

3 день

	Завтрак													
201	Биточки мясные	60	12,86	14,51	15,2	243,2	0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21
202	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	5,8	30,49	195,91	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,5	24,7	113,35	0,05	0	0	10	32,5	15,35	0,9	0,15
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,03	11,76	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
	Итого:	**400**	**23,18**	**20,81**	**90,59**	**637,26**	**0,23**	**4,84**	**70,68**	**15,55**	**115,25**	**154,28**	**36,22**	**4,98**

4 день

	Завтрак													
181	Каша манная молочная	200/5	1,8	0,7	3,6	28,36	0,03	5,3	3,4	0,02	20,16	38,6	12	0,39
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,5	24,7	113,35	0,05	0	0	10	32,5	15,35	0,9	0,15
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,03	11,76	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
	Итого:	**455**	**9,43**	**1,87**	**54,3**	**266,82**	**0,1**	**6,63**	**3,4**	**10,02**	**185,96**	**165,06**	**38,46**	**2,54**

5 день

	Завтрак														
223	Запеканка из творога	100/20	5,6	4,5	26,3	159,3	0,04	2,3	133,3	0,6	44,6	1,2	13,1	0,8	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,5	24,7	113,35	0,05	0	0	10	32,5	15,35	0,9	0,15	
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,03	11,76	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78	0,78
	Итого:	**370**	**10,12**	**5,09**	**83,02**	**405,45**	**0,11**	**3,03**	**133,3**	**10,61**	**109,58**	**39,99**	**31,46**	**1,65**	

6 день

	Завтрак													
285	Макаронник с мясом	150	5,47	5,8	30,49	195,91	0,06	0	28,6·	4	12,16	37,61	8,16	0,82
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,5	24,7	113,35	0,05	0	0	10	32,5	15,35	0,9	0,15
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,03	11,76	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
	Итого:	**400**	**12,92**	**8,97**	**84,39**	**464,46**	**0,14**	**1,47**	**28,6**	**14**	**203,33**	**184,96**	**38,39**	**3,37**

7 день

	Завтрак													
174	Каша рисовая молочная	200/5	5,6	0,8	59,2	266,4	0,1	0	0,5	0,2	24	1,6	0	0
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,5	24,7	113,35	0,05	0	0	0	32,5	15,35	0,9	0,15
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,03	11,76	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
	Итого:	**455**	**13,23**	**1,97**	**109,9**	**504,86**	**0,17**	**1,33**	**0,5**	**0,2**	**189,8**	**128,06**	**26,46**	**2,15**

8 день

	Завтрак													
210	Омлет натуральный	150/10	11,4	16	2,2	198,5	0,05	0,2	246,3	0,5	87,3	115,2	14,7	198,4
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,5	24,7	113,35	0,05	0	0	10	32,5	15,35	0,9	0,15
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,03	11,76	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
	Итого:	**#ЗНАЧ!**	**16,25**	**16,5**	**47,1**	**396,65**	**0,13**	**4,2**	**246,3**	**10,56**	**133,8**	**144,55**	**23,6**	**201,35**

9 день														
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	5,9	16,9	142,1	0,04	0,66	0,04	0,44	177,54	0,44	22,22	148,1
377	Чай с лимоном	200/15/7	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,5	24,7	113,35	0,05	0	0	0	32,5	15,35	0,9	0,15
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,03	11,76	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
	Итого:	**438**	**13,13**	**6,8**	**61,36**	**346,13**	**0,13**	**0,66**	**0,04**	**8,44**	**236,04**	**28,07**	**23,84**	**148,37**

10 день

	Завтрак													
173	Каша молочная пшеничная	200/5	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,5	24,7	113,35	0,05	0	0	10	32,5	15,35	0,9	0,15
	Хлеб ржаной	20	1,68	0,03	11,76	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
	Итого:	**455**	**10,62**	**4,59**	**93,68**	**454,39**	**0,29**	**2,81**	**32**	**10,87**	**286,58**	**354,19**	**97,96**	**2,95**