

Утверждаю

Директор МБОУ:  
"Средняя школа №7"



(подпись)

Гилязова И.А.

(расшифровка подписи)

### Меню приготавливаемых блюд

**Период:** с 17.05.2021г. по 21.05.2021г.

**Категория:** учащиеся 1-4-х классов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 20</b>							
<i>завтрак - полдник (по меню завтрака)</i>	Салат из свеклы и чернослива с мёдом	100	1,57	0,19	25,03	107,91	9.62
	Лапшевник в творогом запечённый	200	15,28	16,72	39,6	372,08	30
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	3,2	19,7	120	40
<i>итого за завтрак</i>		<b>500</b>	<b>19,75</b>	<b>20,11</b>	<b>84,33</b>	<b>599,99</b>	
<i>обед</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,9	7,27	2,82	83,36	9.87
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (с говядиной)	250/10	5,8	8,05	18,3	170,7	297
	Биточки по-белорусски с маслом	100/8	11,91	16,19	1,15	227,13	859
	Картофель отварной со сливочным маслом	200/8	3,93	6,59	31,68	197,64	423
	Кисель из ягод	200	0,2	0,08	33,4	136,8	11.117
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,55	24,2	119,15	
<i>итого за обед</i>		<b>926</b>	<b>26,44</b>	<b>38,73</b>	<b>111,55</b>	<b>934,78</b>	
<i>полдник ГПД</i>	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133,4	377
	Кекс "Творожный"	50	4,35	9,2	25,5	198,2	
<i>итого за полдник ГПД</i>		<b>250</b>	<b>4,85</b>	<b>9,4</b>	<b>57,9</b>	<b>331,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1676</b>	<b>51,04</b>	<b>68,24</b>	<b>253,78</b>	<b>1866,37</b>	
<b>День 6</b>							
<i>завтрак - полдник (по меню завтрака)</i>	Котлета "Осень"	75/5	12,25	11,36	6,7	192,2	189
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,2	279	934
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	11.36
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	13	63,5	
<i>итого за завтрак</i>		<b>505</b>	<b>19,19</b>	<b>17,33</b>	<b>86,9</b>	<b>591,7</b>	
<i>обед</i>	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	9.119
	Свекольник на мясном бульоне (с говядиной)	250/10	5	7,87	13,7	181,3	263
	Оладьи из печени	80/5	14,4	14,6	9,9	232	850
	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	946
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	20,8	145,9	11.106

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,55	24,2	119,15	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	
<b>итого за обед</b>		<b>995</b>	<b>29,05</b>	<b>28,7</b>	<b>158,14</b>	<b>906,53</b>	
<b>полдник ГПД</b>	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	
	Круассан "Сладкая жизнь"	40	4,24	6,24	24,72	171,84	
<b>итого за полдник ГПД</b>		<b>240</b>	<b>9,84</b>	<b>12,64</b>	<b>34,12</b>	<b>289,84</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1740</b>	<b>58,08</b>	<b>58,67</b>	<b>279,16</b>	<b>1788,07</b>	
<b>День 8</b>							
<b>завтрак - полдник (по меню завтрака)</b>	Колбаса вареная	100	12	20	0	228	715
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,02	5,72	41,5	247,8	537
	Чай с лимоном	200	0,063	0	15,21	62,38	11,41
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,85	0,28	12,1	59,58	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>итого за завтрак</b>		<b>625</b>	<b>20,333</b>	<b>26,4</b>	<b>78,61</b>	<b>644,76</b>	
<b>обед</b>	Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом	100	0,99	4,14	7,39	103,62	9,59
	Суп картофельный с гречневой крупой и говядиной	250/10	8,6	5,63	17,2	144,4	1,27
	Тефтели	80	7,53	12,07	8,53	188,94	848
	Капуста жареная	200	4,01	3,42	7,54	94,01	7,35
	Круассан со смородиновым джемом	35	2,45	4,9	19,25	77,2	
	Сок фруктовый	200	1,6	0,4	21,2	104	11,62
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	13	63,5	
<b>итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>26,98</b>	<b>30,76</b>	<b>94,11</b>	<b>775,67</b>	
<b>полдник ГПД</b>	Какао с молоком сгущенным	200	3,13	3,15	21,9	129,9	11,55
	Кекс "Фруктовый поцелуй"	50	3	11,95	31,05	217	
<b>итого за полдник ГПД</b>		<b>250</b>	<b>6,13</b>	<b>15,1</b>	<b>52,95</b>	<b>346,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1775</b>	<b>53,443</b>	<b>72,26</b>	<b>225,67</b>	<b>1767,33</b>	
<b>День 2</b>							
<b>завтрак - полдник (по меню завтрака)</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,47	8,12	35,9	247,25	548
	Круассан "Ассорти"	25	1,88	4,5	12,5	107,4	
	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	11,65	56,8	11,82
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50/5	3,65	4,03	26,05	160,05	
	Биоогурт "Бифиленд"	130	3,64	3,25	14,3	101,4	
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>17,32</b>	<b>20,18</b>	<b>100,4</b>	<b>672,9</b>	
<b>обед</b>	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	9,119
	Суп картофельный с горохом и гречками	250	6,7	5,8	14,9	177	6
	Гуляш	50/50	16,47	17,2	3,07	197,2	827
	Морковно-картофельное пюре	200	4	5,52	17,92	140,1	20
	Мармелад	50	0	0	39,5	160	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	11,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,55	24,2	119,15	
<b>итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>31,87</b>	<b>29,22</b>	<b>117,09</b>	<b>864,45</b>	
<b>полдник ГПД</b>	Кисель из ягод	200	0,2	0,08	33,4	136,8	11,117
	Слойка с яблоком	60	4,68	7,2	29,04	204	
<b>итого за полдник ГПД</b>		<b>260</b>	<b>4,88</b>	<b>7,28</b>	<b>62,44</b>	<b>340,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1820</b>	<b>54,07</b>	<b>56,68</b>	<b>279,93</b>	<b>1878,15</b>	
<b>День 3</b>							
<b>завтрак - полдник (по меню завтрака)</b>	Шницель мясной	80/5	14,4	13,27	10,3	184,22	10
	Капуста белокочанная, тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	440

Утверждаю  
 Директор МБОУ  
 "Средняя школа №7"



(подпись)

Гилязова И.А.  
 (расшифровка подписи)

### Меню приготавливаемых блюд

**Период:** с 17.05.2021г. по 21.05.2021г.

**Категория:** учащиеся 5-11-х классов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 20</b>							
<i>завтрак - полдник (по меню завтрака)</i>	Салат из свеклы и чернослива с мёдом	150	2,36	0,29	37,55	161,87	9.62
	Лапшевник в творогом запечённый	225	17,19	18,81	44,55	418,59	30
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	3,2	19,7	120	40
<i>итого за завтрак</i>		<b>575</b>	<b>22,45</b>	<b>22,3</b>	<b>101,8</b>	<b>700,46</b>	
<i>обед</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,9	7,27	2,82	83,36	9.87
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне (с говядиной)	300/15	7,03	9,75	22,17	206,81	297
	Биточки по-белорусски с маслом	120/10	14,3	19,72	1,38	275,2	859
	Картофель отварной со сливочным маслом	250/10	4,91	8,24	39,6	247,05	423
	Кисель из ягод	200	0,2	0,08	33,4	136,8	11.117
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,55	24,2	119,15	
<i>итого за обед</i>		<b>1055</b>	<b>31,04</b>	<b>45,61</b>	<b>123,57</b>	<b>1068,37</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1630</b>	<b>53,49</b>	<b>67,91</b>	<b>225,37</b>	<b>1768,83</b>	
<b>День 6</b>							
<i>завтрак - полдник (по меню завтрака)</i>	Котлета "Осень"	115/5	18,76	15,48	10,25	277,08	189
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,2	279	934
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	11.36
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	13	63,5	
<i>итого за завтрак</i>		<b>545</b>	<b>25,7</b>	<b>21,45</b>	<b>90,45</b>	<b>676,58</b>	
<i>обед</i>	Огурцы свежие	150	1,2	0,15	3,75	21	9.19
	Свекольник на мясном бульоне (с говядиной)	300/15	6,06	9,53	16,6	219,65	263
	Оладьи из печени	100/5	17,99	17,34	12,36	281,74	850
	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом	250	5,56	6,6	95,93	210,23	946
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	20,8	145,9	11.106
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,55	24,2	119,15	
<i>итого за обед</i>		<b>1170</b>	<b>35,21</b>	<b>34,47</b>	<b>183,94</b>	<b>1043,67</b>	

<b>Итого за день:</b>		<b>1715</b>	<b>60,91</b>	<b>55,92</b>	<b>274,39</b>	<b>1720,25</b>	
<b>День 8</b>							
<b>завтрак - полдник (по меню завтрака)</b>	Колбаса вареная	100	12	20	0	228	715
	Каша перловая рассыпчатая	250	7,53	7,15	51,88	309,75	537
	Чай с лимоном	200	0,063	0	15,21	62,38	11,41
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,85	0,28	12,1	59,58	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>21,843</b>	<b>27,83</b>	<b>88,99</b>	<b>706,71</b>	
<b>обед</b>	Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом	100	0,99	4,14	7,39	103,62	9,59
	Суп картофельный с гречневой крупой и говядиной	300/15	10,42	6,82	20,84	174,95	1,27
	Тефтели	100	9,41	15,09	10,66	236,18	848
	Капуста жареная	200	4,01	3,42	7,54	94,01	7,35
	Круассан со смородиновым джемом	35	2,45	4,9	19,25	77,2	
	Сок фруктовый	200	1,6	0,4	21,2	104	11,62
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,55	24,2	119,15	
<b>итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>32,58</b>	<b>35,32</b>	<b>111,08</b>	<b>909,11</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1675</b>	<b>54,423</b>	<b>63,15</b>	<b>200,07</b>	<b>1615,82</b>	
<b>День 2</b>							
<b>завтрак - полдник (по меню завтрака)</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,34	10,15	44,88	309,06	548
	Круассан "Ассорти"	25	1,88	4,5	12,5	107,4	
	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	11,65	56,8	11,82
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50/5	3,65	4,03	26,05	160,05	
	Биоогурт "Бифиленд"	130	3,64	3,25	14,3	101,4	
<b>итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>19,19</b>	<b>22,21</b>	<b>109,38</b>	<b>734,71</b>	
<b>обед</b>	Огурцы свежие	150	1,2	0,15	3,75	21	9,119
	Суп картофельный с горохом и гречками	300	8,04	6,96	17,88	212,4	6
	Гуляш	60/60	19,76	20,64	3,68	236,64	827
	Морковно-картофельное пюре	250	5	6,9	22,4	175,13	20
	Мармелад	50	0	0	39,5	160	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	11,35
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,55	24,2	119,15	
<b>итого за обед</b>		<b>1120</b>	<b>37,9</b>	<b>35,25</b>	<b>126,41</b>	<b>981,32</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1780</b>	<b>57,09</b>	<b>57,46</b>	<b>235,79</b>	<b>1716,03</b>	
<b>День 3</b>							
<b>завтрак - полдник (по меню завтрака)</b>	Шницель мясной	100/5	17,99	15,68	12,86	222,01	10
	Капуста белокочанная, тушёная в томатном соусе	250	3,85	5,88	12,45	185,09	440
	Маффин ванильный	50	3,05	6,01	19,96	143,14	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	11,35
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	13	63,5	
<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>26,89</b>	<b>27,82</b>	<b>73,27</b>	<b>670,74</b>	
<b>обед</b>	Морская капуста, тушёная с овощами	100	1,4	7,2	8,3	109,3	13,46
	Свекольник на мясном бульоне (с говядиной)	300/15	6,06	9,53	16,6	219,65	263
	Рыба, тушёная в томате с овощами	150	15,6	4,6	3,59	152,7	640
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,2	279	934
	Печенье	30	2,4	5,7	19,8	141	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	20,8	145,9	11,106
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,4	26	127	
<b>итого за обед</b>		<b>1045</b>	<b>34,3</b>	<b>33,15</b>	<b>147,29</b>	<b>1174,55</b>	

<i>Итого за день:</i>		<i>1675</i>	<i>61,19</i>	<i>60,97</i>	<i>220,56</i>	<i>1845,29</i>		
Среднее значение за период:								
<i>завтрак - полдник (по меню завтрака)</i>		<i>617,00</i>	<i>23,21</i>	<i>24,32</i>	<i>92,78</i>	<i>697,84</i>		
<i>обед</i>		<i>1078,00</i>	<i>34,21</i>	<i>36,76</i>	<i>138,46</i>	<i>1035,40</i>		

<i>полдник (по меню завтрака)</i>	Маффин ванильный	50	3,05	6,01	19,96	143,14	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	57	11,36
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	13	63,5	
<i>итого за завтрак</i>		<b>560</b>	<b>22,53</b>	<b>24,23</b>	<b>68,22</b>	<b>595,93</b>	
<i>обед</i>	Морская капуста, тушёная с овощами	100	1,4	7,2	8,3	109,3	13,46
	Свекольник на мясном бульоне (с говядиной)	250/10	5	7,87	13,7	181,3	263
	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	10,4	3,065	2,39	101,8	640
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,2	279	934
	Печенье	30	2,4	5,7	19,8	141	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	20,8	145,9	11,106
<i>итого за обед</i>		<b>940</b>	<b>28,04</b>	<b>29,955</b>	<b>143,19</b>	<b>1085,3</b>	
<i>полдник ГПД</i>	Чай с вареньем	200/30	0,3	0	21,3	82	392
	Блины фаршированные с маслом	60/5	1,85	6,33	18,65	141,05	
<i>итого за полдник ГПД</i>		<b>295</b>	<b>2,15</b>	<b>6,33</b>	<b>39,95</b>	<b>223,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1795</b>	<b>52,72</b>	<b>60,515</b>	<b>251,36</b>	<b>1904,28</b>	
Среднее значение за период:							
<i>завтрак - полдник (по меню завтрака)</i>		<b>560,00</b>	<b>19,82</b>	<b>21,65</b>	<b>83,69</b>	<b>621,06</b>	
<i>обед</i>		<b>942,20</b>	<b>28,48</b>	<b>31,47</b>	<b>124,82</b>	<b>913,35</b>	
<i>полдник ГПД</i>		<b>259,00</b>	<b>5,57</b>	<b>10,15</b>	<b>49,47</b>	<b>306,44</b>	