

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МОУ «Средняя школа №91 «ИнТех»  
города Ярославля  
Инженерный  
центр  
технологий  
Кангина С.Н.

«04» февраля 2022г.

Меню ЛАТЕРЬ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11лет  
(составлено в соответствии с п.8СанПин 2.3/2.4.3590-20)

№ п/п	№ рецепт Сб.рец.	Наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг.)											Минеральные вещества (мг.)					
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	Na	Cl	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																								
1	510	Каша «Дружба» на молоке цельном с маслом сливочным	180/10	4,6	10,9	34,7	218	0,06	0,61	0,03	2,2	62,62	76,33	18,16	0,39									
2	3/04	Бутерброд с сыром (плавл. в сегменте)	1/17,5/20	4,7	7,9	7,3	122	0,01	0,48	0,07	0,1	300,0	162,0	15,0	0,33									
3	686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,2	59	-	2,9	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9									
4		Фрукты (яблоко, груша, банан)	1шт.	0,4	0,4	9,8	124	0,03	10,0	-	0,2	15	11	9	2,2									
5		Хлеб пш. йодированный	20	2,2	0,5	15,4	75	0,04	-	-	0,42	6,8	40,0	11,0	0,64									
	01	Блинчики (без начинки)	200 гр.	9,1	12,86	35,4	291,66	0,14	0,4	-	4,88	97,94	3,5	24,38	1,2									
6	02	Сок (порционно)	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0,1	1,6	10	30	24	0,4									
				<b>21,</b>	<b>32,56</b>	<b>150,</b>	<b>1025,66</b>	<b>0,32</b>	<b>26,3</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>500</b>	<b>332,6</b>	<b>106,7</b>	<b>6,06</b>									
				<b>99</b>		<b>8</b>			<b>9</b>															
<b>ОБЕД</b>																								
1	124/04	Щи из свежей капусты	250	5,1	4,9	10,0	103	0,08	30,9	0,03	0,8	42,44	49,97	21,12	0,76									
2	290/20 15	Гуляш из мяса кур	45/45	8,8	9,5	9,7	133	0,1	-	-	0,2	1,75	80	10	0,9									
3		Овощи свежие (огурец, помидор)	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2,0	-	0,04	4,0	12,4	4,2	0,14									
4	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	228	0,12	-	-	1,35	12	72	49	1,6									

5	638	Компот из св. фруктов с витамином С	200	1,2	-	31,6	126	0,02	50	-	0,4	40,2	36,5	26,3	0,8
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6
7	03	Груша	100 гр.	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,2	0,4	19	2,3	12	2,3
				24,9	20,5	107,4	762	0,5	87,9	0,03	3,29	169,6	394,3	119,6	8,2
				46,8	53,06	258,2	1787,66	0,94	114,2	0,23	12,69	669,0	726,91	226,38	14,26
				9					9						
<b>Вторник</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	177/08	Котлета, биточек из говядины	80	17	14,7	9,6	226	0,04	0,69	0,02	0,8	23,14	86,1	16,34	0,77
2	511	Макароны отварные	150	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1,0
3	686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	-	15,0	58	-	2,9	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
4		Хлеб пшеничный йодированный	25	2,2	0,4	11,3	57	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6
5	01	Пирожное (Чоколай)	30	1,3	5,4	18,9	129	-	-	-	-	-	-	-	-
6	02	Сок (порционный)	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0,1	1,6	10	30	24	0,4
				24,	21,7	109,9	771	0,78	92,7	0,12	5,0	146,1	570	264,3	6,5
				5											
<b>ОБЕД</b>															
1	132	Рассольник Ленинградский	250	2,5	2,5	14,5	90	0,1	11,8	-	0,8	45	193	33	1,0
2	377	Рыба, запечённая в пароконвектомате	80	17,	1,2	-	80	0,1	-	20	0,3	47	180	43	0,9
				3											
3	216	Картофель тушёный	150	3,2	7,9	22,1	171	0,15	23,7	0,05	0,2	24,2	79,7	30,5	1,2
4		Овощи свежие: помидор, огурец	20	0,1	-	0,39	2,2	-	1,4	-	0,02	3,4	6	2,8	0,1
				4											
5	700	Напиток клюквенный с вит.С	200	0,2	-	24,8	102	-	2,4	-	0,2	10	2	2	0,2
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	-	-	1,0	17,0	100	28,0	1,6
7	03	Груша	100 гр.	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0,2	0,4	19	2,3	12	2,3
				36,	12,6	111	606,2	0,48	44,3	24,2	3,9	199,4	655,3	178,8	8,8
				8											
				52,	34,3	168	1377,2	1,26	137	24,3	8,9	345,5	1225	443,1	15,3
				54						2					
<b>Среда</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	366,362	Запеканка из творога с молоком сгущ.	135/20	25,7	14,8	23,3	339	0,07	0,77	0,09	1,4	254,2	288,5	35,13	0,72
2	685	Чай без сахара	200	0,2			59	-	2,9	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
3		Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,0	104	0,6	-	-	0,68	8,8	3,4	13,2	0,8