

Утверждаю  
 Директор МБОУ Семлевской СОШ № 2  
 \_\_\_\_\_ В.И. Перегоедова  
 \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Меню**  
 для обучающихся МБОУ Семлёвской СОШ №2  
 Вяземского района Смоленской области

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День № 1 (Понедельник) – Завтрак</b>						
302/2004	Каша молочная («Дружба», манная, геркулесовая)	200	4,47	6,8	18,9	211
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
6/2004	Бутерброд с сыром	40/15	7,6	14	13,6	243
	Йогурт порционно	100	0,8	0,3	2,86	18
	Фрукт					
	<b>Итого</b>		<b>17,77</b>	<b>26,1</b>	<b>67,86</b>	<b>662</b>
<b>Обед</b>						
139/2004	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
511/2004	Рис отварной	150	3,6	9	35,7	244
489/2004	Рагу из птицы	50	3	2,8	4,8	58
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	4,56	0,62	25,44	119
	<b>Итого</b>		<b>17,56</b>	<b>18,02</b>	<b>103,24</b>	<b>646</b>
<b>День № 2 (Вторник) – Завтрак</b>						
333/2004	Макароны отварные	180	5,3	10,2	35,3	203
500/2004	Биточки из мяса кур	80	14,4	13,4	10	186
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
1/2004	Бутерброд с маслом	40/10	3	8,2	20,6	171

ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,8	0,65	21,2	107
	Фрукт					
	<b>Итого</b>		<b>26,8</b>	<b>32,45</b>	<b>102,4</b>	<b>871</b>
	<b>Обед</b>					
132/2004	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135
520/2004	Картофель тушеный с мясом птицы	150	8,6	6,1	20,12	183
632/2004	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	142
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	4,56	0,62	25,44	119
	<b>Итого</b>		<b>16,32</b>	<b>11,22</b>	<b>100,66</b>	<b>579</b>
	<b>День № 3 (Среда) – Завтрак</b>					
340/2004	Омлет натуральный	140	26,5	23,3	2,2	278
ГОСТ	Зеленый горошек отварной консервированный	25	1,3	0,4	4,4	21
692/2004	Кофейный напиток	200	2,5	3,9	25,1	150
1/2004	Бутерброд с маслом	40/10	3	8,2	20,6	171
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,8	0,65	21,2	107
	Фрукт					
	<b>Итого</b>		<b>40,1</b>	<b>36,45</b>	<b>73,5</b>	<b>727</b>
	<b>Обед</b>					
124/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303
498/2004	Котлета из мяса кур	50	15,2	4,4	0,4	119
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,2		23,7	85
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	4,56	0,62	25,44	119
	<b>Итого</b>		<b>30,36</b>	<b>21,02</b>	<b>103,89</b>	<b>732</b>
	<b>День № 4 (Четверг) – Завтрак</b>					
394/2004	Тефтели рыбные	80	8,3	8	9,7	147
511/2004	Рис отварной	150	3,6	9	35,7	244
692/2004	Кофейный напиток	200	2,5	3,9	25,1	150
3/2004	Бутерброд с сыром	40/15	3	8,2	20,6	171
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,8	0,65	21,2	107
	Фрукт					

	<b>Итого</b>		<b>21,2</b>	<b>29,75</b>	<b>102,3</b>	<b>819</b>
	<b>Обед</b>					
123/2004	Щи из капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10	88
468/2004	Оладьи из печени	80	15	14	5,5	206
333/2004	Макароны отварные	150	4,3	8,2	26,3	203
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	4,56	0,62	25,44	119
	<b>Итого</b>		<b>26,06</b>	<b>27,12</b>	<b>82,24</b>	<b>674</b>
	<b>День № 5 (Пятница) – Завтрак</b>					
500/2004	Биточки из мяса кур	80	11,6	12,7	11,1	178
205/2004	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
1/2004	Бутерброд с маслом	40/10	3	8,2	20,6	171
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,8	0,65	21,2	107
	Фрукт					
	<b>Итого</b>		<b>21,9</b>	<b>28,35</b>	<b>90,0</b>	<b>679</b>
	<b>Обед</b>					
140/1994	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21	120
511/2004	Рис отварной	150	3,6	9	35,7	244
394/2004	Тефтели рыбные	50	9,8	3,4	2,1	80
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,2		23,7	85
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	4,56	0,62	25,44	119
	<b>Итого</b>		<b>21,06</b>	<b>15,52</b>	<b>107,94</b>	<b>648</b>
	<b>День № 6 (Понедельник) – Завтрак</b>					
492/2004	Плов из птицы	180	13,5	11,3	30,71	297
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,8	0,65	21,2	107
3/2004	Бутерброд с сыром	40/15	7,6	14	13,6	143
	Фрукт					
	<b>Итого</b>		<b>29,8</b>	<b>30,95</b>	<b>98,01</b>	<b>837</b>
	<b>Обед</b>					
139/2004	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167

436/2004	Жаркое по-домашнему	150	10,18	4,34	22,95	225
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	4,56	0,62	25,44	118,88
	<b>Итого</b>		<b>21,14</b>	<b>10,56</b>	<b>85,69</b>	<b>568,88</b>
<b>День № 7 (Вторник) – Завтрак</b>						
205/2004	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163
424/2004	Поджарка из филе или грудки курицы	80	12,57	18,03	18,01	251
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
1/2004	Бутерброд с маслом	40/10	3	8,2	20,6	171
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,8	0,65	21,2	107
	Фрукт					
	<b>Итого</b>		<b>22,87</b>	<b>33,68</b>	<b>96,91</b>	<b>752</b>
<b>Обед</b>						
124/2004	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106
498/2004	Котлета из мяса кур	50	15,2	4,4	0,4	119
333/2004	Макароны отварные	150	4,3	8,2	26,3	203
632/2004	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	142
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	4,56	0,62	25,44	119
	<b>Итого</b>		<b>26,22</b>	<b>18,42</b>	<b>100,24</b>	<b>689</b>
<b>День № 8 (Среда) – Завтрак</b>						
366/2004	Запеканка из творога/молоко сгущенное	150/30	30,44	21,99	41,9	493
693/2004	Кофейный напиток	200	2,5	3,9	25,1	150
1/2004	Бутерброд с маслом	40/10	3	8,2	20,6	171
	Фрукт					
	<b>Итого</b>		<b>35,94</b>	<b>34,18</b>	<b>87,6</b>	<b>814</b>
<b>Обед</b>						
123/2004	Щи из капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10	88
394/2004	Тефтели рыбные	50	9,8	3,4	2,1	80
511/2004	Рис отварной	150	3,6	9	35,7	244
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,2		23,7	85
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	4,56	0,62	25,44	119
	<b>Итого</b>		<b>20,16</b>	<b>17,32</b>	<b>96,94</b>	<b>616</b>

<b>День № 9 (Четверг) – Завтрак</b>						
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	180
413/2004	Сосиска отварная	60	7,77	16,73	1,2	120
337/2004	Яйцо	1 шт.	5,1	4,6	0,3	40
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
1/2004	Бутерброд с маслом	40/10	3	8,2	20,6	171
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,8	0,65	21,2	107
	Фрукт					
	<b>Итого</b>		<b>28,37</b>	<b>40,98</b>	<b>99,75</b>	<b>678</b>
<b>Обед</b>						
132/2004	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135
205/2004	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163
498/2004	Котлета из мяса кур	50	15,2	4,4	0,4	119
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	58
ГОСТ	Хлеб ржаной	60	4,56	0,62	25,44	118,88
	<b>Итого</b>		<b>26,16</b>	<b>16,32</b>	<b>82,84</b>	<b>593,88</b>
<b>День № 10 (Пятница) – Завтрак</b>						
500/2004	Биточки из мяса кур	80	11,6	12,7	11,1	186
333/2004	Макароны отварные	150	4,3	8,2	26,3	203
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
3/2004	Бутерброд с сыром	40/15	7,6	14	20,6	143
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	3,8	0,65	21,2	107
	Фрукт					
	<b>Итого</b>		<b>27,6</b>	<b>35,55</b>	<b>94,4</b>	<b>791</b>
<b>Обед</b>						
295/1983	Уха ростовская	250	1,3	0,1	0,3	10
733/2004	Оладьи с повидлом	110/35	7,7	10,1	49,4	313
693/2004	Кофейный напиток	200	2,5	3,9	25,1	150
ГОСТ	Хлеб ржаной	45	3,1	0,4	20,5	104
	<b>Итого</b>		<b>14,6</b>	<b>14,5</b>	<b>95,3</b>	<b>577</b>
	<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>497,79</b>	<b>505,76</b>	<b>1865,51</b>	<b>13991,76</b>