

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Засухина Л.Н.

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32

ИП

Засухина Л.Н.

ЛЫЛОВА О.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
(2-х недельное)

Сезон: Весенний

Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20			
	Обед																			
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		20	267,7	22,39	128,62	2,21					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,07	7,15		20,8059	490,815	23,1011	58,5511	0,911	0,0047	0,0351			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			9,46	60,75	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			15,136	97,2	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264			
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241		0,04			5,845	66,663	28,2162	86,3963	0,5716		0,0058			
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13	24	0,02	4		12,18	141	20,24	36,54	0,522	0,003	0,017			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,352	0,6			0,0522					
	Всего в Обед	890	23,68	37,9	109,55	875	24	0,54	12,07		91,8388	124,728	29,4308	59,3994	7,0943	0,0099	0,0616			
	Всего в день		23,68	37,9	109,55	875	24	0,54	12,07		91,8388	124,728	29,4308	59,3994	7,0943	0,0099	0,0616			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
			</															

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
034	Горбуша под сырной корочкой	120	18,65	13,86	6,08	223		0,02	1,27		74,3036	19,2656	12,0331	22,8323	0,3166	0,0018		0,0191
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,97	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428 ₅	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669
	Всего в Обед	810	38,3	30,65	116,21	895	36,5	0,4	8,27		71,4406	05,1595	28,4073	98,3491	6,8122	0,0093	0,0458	0,0955
	Всего в день		38,3	30,65	116,21	895	36,5	0,4	8,27		71,4406	05,1595	28,4073	98,3491	6,8122	0,0093	0,0458	0,0955

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119		0,02	9,7	0,01	311,872 ⁵	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
345	Компот из черной смородины	200	0,28	0,05	23,62	96		0,01	24		87,7476	1,3728	8,091	8,613	0,4019	0,0003		0,0045
263	Рагу из свинины	300	19,98	47,76	26,93	618		0,26	13,3		1 064,35 ⁴¹	39,5699	64,6983	271,842 ⁸	3,3601	0,0156	0,0003	0,1287
	Всего в Обед	810	27,61	55,46	84,75	950		0,42	47,01	0,01	21,9242	12,2006	38,0175	83,1875	7,6683	0,0239	0,0432	0,1659
	Всего в день		27,61	55,46	84,75	950		0,42	47,01	0,01	21,9242	12,2006	38,0175	83,1875	7,6683	0,0239	0,0432	0,1659

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,188	32,6704	29,2426	110,349	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
143	Рагу из овощей &	180	2,87	14,44	15,35	203	24	0,07	11,66		476,118	49,0738	28,88	69,0814	0,9713	0,0055	0,0002	0,0394
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
	Шницель из свинины	100	19,19	23,81	12,57	341	20	0,08	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,054	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
	Всего в Обед	800	36,67	50,44	90,88	964	64	0,41	20,49	0,02	563,417	77,0766	51,9792	00,6273	10,3467	0,0196	0,063	0,1348
	Всего в день		36,67	50,44	90,88	964	64	0,41	20,49	0,02	563,417	77,0766	51,9792	00,6273	10,3467	0,0196	0,063	0,1348

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
71	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982 ⁵	29,6888	158,085	236,643 ⁸	5,3213			
03	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,07	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0047	0,0003	0,0351
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
47	Гуляш куриный	100	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679 ⁷	1,1327	0,0053		0,1065
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522			
0	Салат из свежих огурцов @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,178 ⁵	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026	0,0003	0,0143
	Всего в Обед	890	35,86	25,28	112,74	820	45	0,51	12,09		346,716	08,0114	259,373	03,8796	10,7406	0,0148	0,0435	0,1654
	Всего в день		35,86	25,28	112,74	820	45	0,51	12,09		346,716	08,0114	259,373	03,8796	10,7406	0,0148	0,0435	0,1654

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
256	Мясо тушеное (свинина)	100	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30	3,78	0,66	15,91	84		0,09			114,817	17,8794	31,6529	108,523	2,0555	0,0015	0,0312	0,0069
											5							
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
167	Суп-пюре из развных овощей	250	2,86	4,7	13	106	25	0,06	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7456	70,7745	0,6351	0,0061	0,0007	0,0292
	Всего в Обед	800	25,78	44,07	106,97	926	49	0,57	95,68	0,02	58,8155	33,1364	37,3182	98,7686	11,1118	0,0091	0,0616	0,0427
	Всего в день		25,78	44,07	106,97	926	49	0,57	95,68	0,02	58,8155	33,1364	37,3182	98,7686	11,1118	0,0091	0,0616	0,0427

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
388	Напиток шиповник+яблоко	200	0,85	4,78	19,28	124		0,01	118,25		47,85	15,312	4,6763	4,8938	5,729	0,0003		0,001
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,66	23,6	205	43	0,14	12,19	0,01	897,564 ²	42,6017	33,3662	99,3587	1,2065	0,0097	0,001	0,0503
	Уха ростовская из горбуши @	250	8,7	6,03	12,25	138	16,67	0,07	7		453,257 ⁵	14,8742	17,4043	46,2948	0,7087	0,0042	0,0002	0,0263
	Шницель из курицы	100	18,89	5,44	10,31	166		0,08	0,09	0,01	236,846 ⁵	31,1179	28,6903	160,731 ⁹	1,6474	0,0056	0,0075	0,09
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	3,44		194,983 ⁶	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173
	Всего в Обед	900	39,31	36,9	98,15	884	64,67	0,48	140,97	0,02	18,8269	51,7839	50,3181	21,4886	13,2633	0,0251	0,0598	0,1963
	Всего в день		39,31	36,9	98,15	884	64,67	0,48	140,97	0,02	18,8269	51,7839	50,3181	21,4886	13,2633	0,0251	0,0598	0,1963

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
	Обед																
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,97	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428	2,1446	0,0054	0,0029
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683		
	Соус сметанный с томатом	50	0,86	2,23	3,25	37	10	0,01	0,54	0,01	42,911	10,934	1,392	12,3758	0,1479	0,0013	0,0001
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004	0,0023
281	Биточки паровые "	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,271	36,5376	31,4905	164,412	1,5061	0,007	0,0108
	Всего в Обед	840	36,86	27,97	110,76	842	44,5	0,47	7,96	0,03	09,7821	35,8341	29,1747	11,8227	7,6336	0,0161	0,0566
	Всего в день		36,86	27,97	110,76	842	44,5	0,47	7,96	0,03	09,7821	35,8341	29,1747	11,8227	7,6336	0,0161	0,0566

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
349	Обед																	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
102	Помидоры свежие	100	0,68	0,12	2,3	13		0,02	6,67		193,333 ₃	8,2133	11,6	15,08	0,522	0,0013	0,0003	0,0133
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872 ₅	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
291	Плов из курицы@	280	35,39	14,41	52,06	479		0,12	1,79		483,374 ₈	26,5276	69,4099	316,810 ₃	2,6309	0,0097	0,01	0,1973
	Всего в Обед	890	44,09	22,27	120,57	861	12,5	0,31	18,88	0,01	76,3306	38,5789	63,6981	558,062	7,7571	0,0191	0,0532	0,2434
	Всего в день		44,09	22,27	120,57	861	12,5	0,31	18,88	0,01	76,3306	38,5789	63,6981	558,062	7,7571	0,0191	0,0532	0,2434
	Итого		343,68	362,21	1 049,41	8 836	774,67	4,46	465,69	0,14	55,2077	01,2664	17,0657	37,2411	94,255	0,1619	0,5406	1,347
	Среднее за период		34,37	36,22	104,94	884	77,47	0,45	46,57	0,01	85,5208	30,1266	51,7066	13,7241	9,4255	0,0162	0,0541	0,1347
	Минимальные нормативные значения		90	92	383	2 720	0,9	1,4	70	0,01	1 200	1 200	300	1 200	18	0,1	0,05	4
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,56	36,89	47,5													