

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Засухина Л.Н.

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32

ИП

Засухина Л.Н.

ЛЫЛОВА О.В.

Сезон: Весенний

Категория: Дети от 7 от 11 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

1-ая неделя/Понедельник

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19
377	Завтрак	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36		
	Чай с лимоном	17															
	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236		0,0044
032	Биточки куринные	90	16,99	4,88	9,25	149		0,06	0,08	0,01	256,583	28,0875	25,8062	144,527	1,4818	0,0058	0,0077
											7						
1	Бутерброд с маслом(батон)	35	1,7	7,49	11,25	119	40				2,0125	1,575	0,035	2,275	0,0088		
	Всего в Завтрак	547	28,42	17,34	82,44	600	50	0,21	2,91	0,01	50,5889	75,0592	72,3775	10,0807	4,9667	0,0075	0,044
	Всего в день		28,42	17,34	82,44	600	50	0,21	2,91	0,01	50,5889	75,0592	72,3775	10,0807	4,9667	0,0075	0,044

№ 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
378	Завтрак	150/50	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
	Чай с молоком	/15																
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065
2	Бульброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171		30	10,17	0,01	620,814	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037
											2							
	Всего в Завтрак	545	25,82	16,86	71,05	539	40	0,27	12,82	0,01	61,1408	88,7138	87,7981	72,0294	4,0114	0,0135	0,0205	0,1479
	Всего в день		25,82	16,86	71,05	539	40	0,27	12,82	0,01	61,1408	88,7138	87,7981	72,0294	4,0114	0,0135	0,0205	0,1479

№ реч.	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
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087			
15	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		52	20	0,01	0,09	0,15	21	132	7,1775	76,995	0,1436			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
	Всего в Завтрак	555	21,42	21,11	78,01	590	100	0,31	2,02	0,2	621,85	496,524	00,1045	491,219	2,87	0,01	0,0218	0,0244
	Всего в день		21,42	21,11	78,01	590	100	0,31	2,02	0,2	621,85	496,524	00,1045	491,219	2,87	0,01	0,0218	0,0244

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			кКАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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	13	12	14	13	15	18	19	20
171	Завтрак Каша рассыпчатая (гречневая) чай с лимоном	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
377		200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
		17																
		20	2	0,35	8,42	45			0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165
	Хлеб ржаной	20																0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
447	Тефтели мясные с рисом @	70/50	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,129	19,9654	18,4649	101,334	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392
											8			1				
	Всего в Завтрак	552	23,23	18	80,04	575	40	0,36	3,6		07,6198	81,3674	98,2294	42,4081	8,1829	0,0065	0,0374	0,0473
	Всего в день		23,23	18	80,04	575	40	0,36	3,6		07,6198	81,3674	98,2294	42,4081	8,1829	0,0065	0,0374	0,0473

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		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	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
378	Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,432 6	105,990 7	12,893	77,693	0,3433				
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008	
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582				
291	Плов из курицы	100\150	24,98	30,21	41,41	537	50	0,11	1,59		327,064 3	31,6364	49,9964	265,727 8	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353	
	Всего в Завтрак	580	28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		62,1335	53,6271	72,1431	55,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433	
	Всего в день		28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		62,1335	53,6271	72,1431	55,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
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
255	Печень по-строгановски	100	13,21	10,28	3,21	158	3 657,14	0,16	10,03		204,155	19,998	15,2381	216,351 ⁶	4,6093	0,0041	0,0259	0,1498
	Всего в Завтрак	500	22,97	15,32	76,5	536	3 667,14	0,32	11,23		18,9623	61,2267	63,8984	86,4787	7,8646	0,0063	0,0622	0,1601
	Всего в день		22,97	15,32	76,5	536	3 667,14	0,32	11,23		18,9623	61,2267	63,8984	86,4787	7,8646	0,0063	0,0622	0,1601

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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	13	12	14	13	15	18	19	20
377	Завтрак	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
			2	0,35	8,42	45	0,05		60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
			2,4	0,42	10,1	54	0,06		72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044		
			3,6	5,11	35,15	201	0,03		55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763					
304	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,34	1,95	22	6	0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008	0,0014	
		90	10,72	8,47	3,18	132	10		0,35		27,6444	12,2128	2,6203	18,3298	0,197	0,0014	0,0051	
230	Шницель рыбный натуральный	542	19,37	15,71	74	516	36	0,15	3,5	0,01	63,8935	58,656	66,2135	28,4762	3,5145	0,0039	0,0375	0,0145
			19,37	15,71	74	516	36	0,15	3,5	0,01	63,8935	58,656	66,2135	28,4762	3,5145	0,0039	0,0375	0,0145

2-ая неделя/Среда

№ 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
	Завтрак																
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23		
	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
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70											
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194		
410	Ватрушка с творогом @	75	9,64	4,92	30,2	204	40	0,09	0,02		119,094	55,1252	22,3758	108,245	1,0105	0,0002	0,0014
	Всего в Завтрак	535	24,81	21,1	113,3	744	110	0,36	1,71		25,3541	10,5732	05,5501	451,129	3,9474	0,001	0,0165
	Всего в день		24,81	21,1	113,3	744	110	0,36	1,71		25,3541	10,5732	05,5501	451,129	3,9474	0,001	0,0165

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	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
28	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171	40	0,12	10,16	0,01	747,970	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419
22	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109	10	0,04	1,39		231,147	23,8638	23,0132	111,782	1,0746	0,0051		0,083
	Бутерброд с сыром (батон)	35	4,21	2,99	11,6	90	10		0,11			92,4		46,98				
	Всего в Завтрак	535	26,52	16,34	75,26	554	60	0,28	13,26	0,01	18,6077	93,6972	98,1029	87,0257	7,0825	0,0185	0,0371	0,1471
	Всего в день		26,52	16,34	75,26	554	60	0,28	13,26	0,01	18,6077	93,6972	98,1029	87,0257	7,0825	0,0185	0,0371	0,1471

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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
	Завтрак																	
	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
173	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	7,42	12,41	40,01	301	60	0,12	0,52	0,05	251,697	142,983	33,9754	230,472	0,8623	0,0091	0,002	0,065
219	Сырники из творога @	65	10,4	12,17	6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,574	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194
	Всего в Завтрак	525	25,51	28,8	87,98	714	111,36	0,28	1,16	0,44	99,1296	58,4182	96,2429	559,671	3,7078	0,0204	0,0566	0,1124
	Всего в день		25,51	28,8	87,98	714	111,36	0,28	1,16	0,44	99,1296	58,4182	96,2429	559,671	3,7078	0,0204	0,0566	0,1124
	Итого		246,39	202,79	824,09	6 110	4 272,88	2,71	121,09	0,68	29,2801	77,8628	60,6603	84,3558	51,0486	0,0919	0,3416	0,802
	Среднее за период		24,64	20,28	82,41	611	427,29	0,27	12,11	0,07	682,928	97,7863	96,066	98,4356	5,1049	0,0092	0,0342	0,0802
	Минимальные нормативные значения		77	79	335	2 350	0,7	1,2	60	0,01	1 100	1 100	250	1 100	12	0,1	0,03	3
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,13	29,87	53,95													