

УТВЕРЖДАЮ



Засухина Л.Н.

Сезон: Осенний-зимний

Категория: Дети от 7 до 11 лет

СОГЛАСОВАНО

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32"

Лырова О.В.

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	А (рет.экв)	В1	С	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				
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36							
	Завтрак	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	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							
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	0,092				
	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	0,1				
	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	0,1				

№ 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																	
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46			
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
	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
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,814	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037
	Всего в Завтрак	545	30,15	24,68	64,03	598	100	0,31	12,73	0,01	77,9042	33,4938	97,3244	87,6821	4,3132	0,0135	0,0205	0,1479
	Всего в День		30,15	24,68	64,03	598	100	0,31	12,73	0,01	77,9042	33,4938	97,3244	87,6821	4,3132	0,0135	0,0205	0,1479

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети от 7 от 11 лет

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20	
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	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	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140					119,094	55,1252	22,3758	108,245	1,0105			
410	Ватрушка с творогом @	75	9,64	4,92	30,2	204	40	0,09	0,02		1				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	0,0051
	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	0,0051

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети от 7 от 11 лет

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
171	Завтрак	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
377	Каша рассыпчатая (гречневая) Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62		2,83			21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	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
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
	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

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети от 7 от 11 лет

1-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	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	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			
	Чай с молоком	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	Яблоко свежее	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
291	Бутерброд с джемом @ Плов из курицы	100\15 0	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

Сезон: Осенний-зимний

Категория: Дети от 7 от 11 лет

2-ая неделя/Понедельник

№ 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	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
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	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		0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
1	Бутерброд с маслом.сыром	40	4,91	9,62	10,19	147		0,06	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039
284	Котлета особая	90	13,34	15,07	4,85	208		0,08	0,12	0,01	252,130	33,1363	24,7469	140,302	1,4012	0,0066	0,0078	0,0725
	Всего в Завтрак	552	27,98	29,66	76,98	687		0,29	3,06	0,01	06,5396	183,869	91,415	21,7266	6,191	0,0093	0,0615	0,0845
	Всего в день		27,98	29,66	76,98	687		0,29	3,06	0,01	06,5396	183,869	91,415	21,7266	6,191	0,0093	0,0615	0,0845

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети от 7 от 11 лет

2-ая неделя/Вторник

№ 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	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
377	Завтрак Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	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
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
	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
230	Шницель рыбный натуральный	90	10,72	8,47	3,18	132	10		0,35		27,6444	12,2128	2,6203	18,3298	0,197	0,0014	0,0012	0,0051
	Всего в Завтрак	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
	Всего в день		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

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети от 7 от 11 лет

2-ая неделя/Среда

№ 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	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
182	Завтрак Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23			
038	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
15	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087			
379	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		52	20	0,01	0,09	0,15	21	132	7,1775	76,995	0,1436			
	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		А (рет.экв)	В1	С	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
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	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		0,12	10,16	0,01	747,970	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419	
	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109		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			0,11			92,4		46,98					
	Всего в Завтрак	535	26,52	16,34	75,26	554		60	13,26	0,01	18,6077	93,6972	98,1029	87,0257	7,0825	0,0185	0,0371	0,1471	
	Всего в день	535	26,52	16,34	75,26	554		60	13,26	0,01	18,6077	93,6972	98,1029	87,0257	7,0825	0,0185	0,0371	0,1471	

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети от 7 от 11 лет

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	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			
	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		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		0,12	0,52	0,05	251,697	142,983	33,9754	230,472	0,8623	0,0091	0,002	0,065			
	Сырники из творога @	65	10,4	12,17	6,32	177		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		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		0,28	1,16	0,44	99,1296	58,4182	96,2429	559,671	3,7078	0,0204	0,0566	0,1124			
	Итого		255,72	224,95	817,55	6 320		2,72	112,83	0,69	33,6208	45,2851	97,7033	35,2565	49,6768	0,0948	0,3409	0,7263			
	Среднее за период		25,57	22,5	81,75	632		0,27	11,28	0,07	93,3621	24,5285	99,7703	13,5256	4,9677	0,0095	0,0341	0,0726			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,18	32,03	51,74																