

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Засухина Л.Н.



Засухина Л.Н.



БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32

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

Сезон:

Осенний-зимний

Категория:

Дети от 7 до 11 лет

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							
	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							
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>547</b>	<b>28,42</b>	<b>17,34</b>	<b>82,44</b>	<b>600</b>	<b>50</b>	<b>0,21</b>	<b>2,91</b>	<b>0,01</b>	<b>50,5889</b>	<b>75,0592</b>	<b>72,3775</b>	<b>10,0807</b>	<b>4,9667</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,044</b>	<b>0,1</b>				
	<b>Всего в день</b>		<b>28,42</b>	<b>17,34</b>	<b>82,44</b>	<b>600</b>	<b>50</b>	<b>0,21</b>	<b>2,91</b>	<b>0,01</b>	<b>50,5889</b>	<b>75,0592</b>	<b>72,3775</b>	<b>10,0807</b>	<b>4,9667</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,044</b>	<b>0,1</b>				

№ 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	
	<b>Завтрак</b>																		
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	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>30,15</b>	<b>24,68</b>	<b>64,03</b>	<b>598</b>	<b>100</b>	<b>0,31</b>	<b>12,73</b>	<b>0,01</b>	<b>77,9042</b>	<b>33,4938</b>	<b>97,3244</b>	<b>87,6821</b>	<b>4,3132</b>	<b>0,0135</b>	<b>0,0205</b>	<b>0,1479</b>	
	<b>Всего в День</b>		<b>30,15</b>	<b>24,68</b>	<b>64,03</b>	<b>598</b>	<b>100</b>	<b>0,31</b>	<b>12,73</b>	<b>0,01</b>	<b>77,9042</b>	<b>33,4938</b>	<b>97,3244</b>	<b>87,6821</b>	<b>4,3132</b>	<b>0,0135</b>	<b>0,0205</b>	<b>0,1479</b>	

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
	<b>Завтрак</b>																
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		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	10	0,09	0,02		119,094	55,1252	22,3758	108,245	1,0105	0,0002	0,0014
410	Ватрушка с творогом @	75	9,64	4,92	30,2	204	40				1						
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>24,81</b>	<b>21,1</b>	<b>113,3</b>	<b>744</b>	<b>110</b>	<b>0,36</b>	<b>1,71</b>		<b>25,3541</b>	<b>10,5732</b>	<b>05,5501</b>	<b>451,129</b>	<b>3,9474</b>	<b>0,001</b>	<b>0,0165</b>
	<b>Всего в День</b>		<b>24,81</b>	<b>21,1</b>	<b>113,3</b>	<b>744</b>	<b>110</b>	<b>0,36</b>	<b>1,71</b>		<b>25,3541</b>	<b>10,5732</b>	<b>05,5501</b>	<b>451,129</b>	<b>3,9474</b>	<b>0,001</b>	<b>0,0165</b>

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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>23,23</b>	<b>18</b>	<b>80,04</b>	<b>575</b>	<b>40</b>	<b>0,36</b>	<b>3,6</b>		<b>07,6198</b>	<b>81,3674</b>	<b>98,2294</b>	<b>42,4081</b>	<b>8,1829</b>	<b>0,0065</b>	<b>0,0374</b>	<b>0,0473</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>23,23</b>	<b>18</b>	<b>80,04</b>	<b>575</b>	<b>40</b>	<b>0,36</b>	<b>3,6</b>		<b>07,6198</b>	<b>81,3674</b>	<b>98,2294</b>	<b>42,4081</b>	<b>8,1829</b>	<b>0,0065</b>	<b>0,0374</b>	<b>0,0473</b>

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	Мg	Р	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 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\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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>28,31</b>	<b>32,21</b>	<b>85,49</b>	<b>744</b>	<b>58,37</b>	<b>0,16</b>	<b>68,88</b>		<b>62,1335</b>	<b>53,6271</b>	<b>72,1431</b>	<b>55,8381</b>	<b>4,9009</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,008</b>	<b>0,0433</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>28,31</b>	<b>32,21</b>	<b>85,49</b>	<b>744</b>	<b>58,37</b>	<b>0,16</b>	<b>68,88</b>		<b>62,1335</b>	<b>53,6271</b>	<b>72,1431</b>	<b>55,8381</b>	<b>4,9009</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,008</b>	<b>0,0433</b>

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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>27,98</b>	<b>29,66</b>	<b>76,98</b>	<b>687</b>		<b>0,29</b>	<b>3,06</b>	<b>0,01</b>	<b>06,5396</b>	<b>183,869</b>	<b>91,415</b>	<b>21,7266</b>	<b>6,191</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0615</b>	<b>0,0845</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>27,98</b>	<b>29,66</b>	<b>76,98</b>	<b>687</b>		<b>0,29</b>	<b>3,06</b>	<b>0,01</b>	<b>06,5396</b>	<b>183,869</b>	<b>91,415</b>	<b>21,7266</b>	<b>6,191</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0615</b>	<b>0,0845</b>

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	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Чай с лимоном	/7																
	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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>542</b>	<b>19,37</b>	<b>15,71</b>	<b>74</b>	<b>516</b>	<b>36</b>	<b>0,15</b>	<b>3,5</b>	<b>0,01</b>	<b>63,8935</b>	<b>58,656</b>	<b>66,2135</b>	<b>28,4762</b>	<b>3,5145</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,0375</b>	<b>0,0145</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>19,37</b>	<b>15,71</b>	<b>74</b>	<b>516</b>	<b>36</b>	<b>0,15</b>	<b>3,5</b>	<b>0,01</b>	<b>63,8935</b>	<b>58,656</b>	<b>66,2135</b>	<b>28,4762</b>	<b>3,5145</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,0375</b>	<b>0,0145</b>

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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,42</b>	<b>21,11</b>	<b>78,01</b>	<b>590</b>	<b>100</b>	<b>0,31</b>	<b>2,02</b>	<b>0,2</b>	<b>621,85</b>	<b>496,524</b>	<b>00,1045</b>	<b>491,219</b>	<b>2,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0218</b>	<b>0,0244</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>21,42</b>	<b>21,11</b>	<b>78,01</b>	<b>590</b>	<b>100</b>	<b>0,31</b>	<b>2,02</b>	<b>0,2</b>	<b>621,85</b>	<b>496,524</b>	<b>00,1045</b>	<b>491,219</b>	<b>2,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0218</b>	<b>0,0244</b>



2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)																							
			Б	Ж	У	A (рет.экв)		B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																					
																			4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
1	2	3																																					
	<b>Завтрак</b>																																						
	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			0,12	10,16	0,01	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419																					
92	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																									
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>26,52</b>	<b>16,34</b>	<b>75,26</b>	<b>554</b>			<b>0,28</b>	<b>13,26</b>	<b>0,01</b>	<b>18,6077</b>	<b>93,6972</b>	<b>98,1029</b>	<b>87,0257</b>	<b>7,0825</b>	<b>0,0185</b>	<b>0,0371</b>	<b>0,1471</b>																				
	<b>Всего в День</b>	<b>535</b>	<b>26,52</b>	<b>16,34</b>	<b>75,26</b>	<b>554</b>			<b>0,28</b>	<b>13,26</b>	<b>0,01</b>	<b>18,6077</b>	<b>93,6972</b>	<b>98,1029</b>	<b>87,0257</b>	<b>7,0825</b>	<b>0,0185</b>	<b>0,0371</b>	<b>0,1471</b>																				

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			
	<b>Завтрак</b>																				
	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			
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>25,51</b>	<b>28,8</b>	<b>87,98</b>	<b>714</b>		<b>0,28</b>	<b>1,16</b>	<b>0,44</b>	<b>99,1296</b>	<b>58,4182</b>	<b>96,2429</b>	<b>559,671</b>	<b>3,7078</b>	<b>0,0204</b>	<b>0,0566</b>	<b>0,1124</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>25,51</b>	<b>28,8</b>	<b>87,98</b>	<b>714</b>		<b>0,28</b>	<b>1,16</b>	<b>0,44</b>	<b>99,1296</b>	<b>58,4182</b>	<b>96,2429</b>	<b>559,671</b>	<b>3,7078</b>	<b>0,0204</b>	<b>0,0566</b>	<b>0,1124</b>			
	<b>Итого</b>		<b>255,72</b>	<b>224,95</b>	<b>817,55</b>	<b>6 320</b>		<b>2,72</b>	<b>112,83</b>	<b>0,69</b>	<b>33,6208</b>	<b>45,2851</b>	<b>97,7033</b>	<b>35,2565</b>	<b>49,6768</b>	<b>0,0948</b>	<b>0,3409</b>	<b>0,7263</b>			
	<b>Среднее за период</b>		<b>25,57</b>	<b>22,5</b>	<b>81,75</b>	<b>632</b>		<b>0,27</b>	<b>11,28</b>	<b>0,07</b>	<b>93,3621</b>	<b>24,5285</b>	<b>99,7703</b>	<b>13,5256</b>	<b>4,9677</b>	<b>0,0095</b>	<b>0,0341</b>	<b>0,0726</b>			
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>16,18</b>	<b>32,03</b>	<b>51,74</b>																