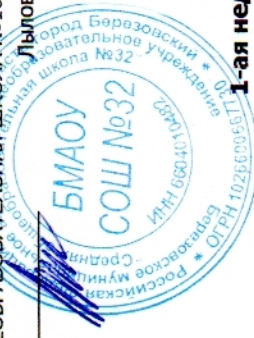


СОГЛАСОВАНО

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"

Лылова О.В.



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

Засухина Л.Н.

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		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																				
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	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			
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241		0,04	4		66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716	0,003	0,0003	0,017			
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13		0,02			141	20,24	12,18	36,54	0,522						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522						
	Всего в Обед	890	23,68	37,9	109,55	875	24	0,54	12,07		124,728	91,8388	29,4308	59,3994	7,0943	0,0099	0,0435	0,0616			
	Всего в день		23,68	37,9	109,55	875	24	0,54	12,07		124,728	91,8388	29,4308	59,3994	7,0943	0,0099	0,0435	0,0616			

Осенний-зимний
Дети 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ



Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	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	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	40	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0074
	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 из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	11,07	9,46	165	25	0,05	14,15	0,01	329,204	53,6789	25,859	88,509	1,1354	0,0052	0,0003	0,0528
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			
281	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,271 ⁴	36,5376	31,4905	164,412 ⁶	1,5061	0,007	0,0108	0,0472
	Всего в Обед	810	35,51	31,26	98,83	818	47	0,36	102,27	0,02,27	0,02,63,2266	47,6461	29,3487	01,6564	11,827	0,0152	0,0705	0,1132
	Всего в День		35,51	31,26	98,83	818	47	0,36	102,27	0,02,27	0,02,63,2266	47,6461	29,3487	01,6564	11,827	0,0152	0,0705	0,1132

Сезон: Осенний-зимний

Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Среда

№ 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
	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		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	9,98	9,59	18,17	199		0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669
	Всего в Обед	810	38,3	30,65	116,21	895		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		0,4	8,27		71,4406	05,1595	28,4073	98,3491	6,8122	0,0093	0,0458	0,0955

Сезон: Осенний-зимний

Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Четверг

№ 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	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	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
	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
345	Рагу из свинины	300	19,98	47,76	26,93	618	375	0,26	13,31		1 064,35	39,5699	64,6983	271,842	3,3602	0,0156	0,0003	0,1287
263											41							
	Всего в Обед	810	27,61	55,46	84,75	950	387,5	0,42	47,01	0,01	21,9242	12,2007	38,0175	83,1875	7,6683	0,0239	0,0432	0,166
	Всего в день		27,61	55,46	84,75	950	387,5	0,42	47,01	0,01	21,9242	12,2007	38,0175	83,1875	7,6683	0,0239	0,0432	0,166

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Пятница

№ 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	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	25,1213	86,13	1,6313	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
06	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
	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
143	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

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети 12 лет и старше

2-ая неделя/Понедельник

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
171	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			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	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	1,14		97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05			285,19	13,3408	23,0724	124,679 ⁷	1,1327	0,0053		0,1065
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522			
20	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

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети 12 лет и старше

2-ая неделя/Вторник

№ 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	
	Обед																		
256	Мясо тушеное (свинина)	50/50	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	0,0007	0,0132	0,0029	
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30	3,78	0,66	15,92	84		0,09			114,817	17,8794	31,6529	108,523	2,0555	0,0015	0,0312	0,0069	
											5			8					
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 разных овощей	250	2,86	4,7	13	106		0,06	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7456	70,7745	0,6351	0,0061	0,0007	0,0293	
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205		0,15	12,2		897,565	42,602	33,3632	99,359	1,208				
											8								
	Всего в Обед	800	25,07	48,61	88,4	890		0,68	107,88	0,02	89,7183	69,8934	42,4652	11,7313	11,7483	0,0091	0,0617	0,0427	
	Всего в день		25,07	48,61	88,4	890		0,68	107,88	0,02	89,7183	69,8934	42,4652	11,7313	11,7483	0,0091	0,0617	0,0427	

Сезон: Осенний-зимний

Категория: Дети 12 лет и старше

2-ая неделя/Среда

№ 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	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			0,0191
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		
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,98	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	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

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети 12 лет и старше

2-ая неделя/Четверг

№ 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	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		
	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	
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,98	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	0,0669	
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	2,24	3,25	37	10	0,01	0,54	0,02	42,911	10,934	1,392	12,3758	0,1479	0,0013	0,0001	0,0023	
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			
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	0,0472	
	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	11,8228	7,6336	0,0161	0,0566	0,1282	
	Всего в день		36,86	27,97	110,76	842	44,5	0,47	7,96	0,03	09,7821	35,8341	29,1747	11,8228	7,6336	0,0161	0,0566	0,1282	

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: Дети 12 лет и старше

2-ая неделя/Пятница

№ 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		
	Обед																			
349	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	8,2133	11,6	15,08	0,522	0,0013	0,0003	0,0133		
32	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119		0,02	9,7	0,01	311,872	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	26,6276	69,4099	316,810	2,6309	0,0097	0,01	0,1973		
	Всего в Обед	890	44,09	22,27	120,57	861		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		0,31	18,88	0,01	76,3306	38,5789	63,6981	558,062	7,7571	0,0191	0,0532	0,2434		
	Итого		341,96	360,49	1 048,89	8 811		4,5	345,19	0,12	38,7242	91,3989	00,3018	27,0643	88,4404	0,146	0,5266	1,2462		
	Среднее за период		34,2	36,05	104,89	881		0,45	34,52	0,01	63,8724	29,1399	50,0302	02,7064	8,844	0,0146	0,0527	0,1246		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,52	36,82	47,62															