

ИП Засухина Л.Н.

Засухина Л.Н.

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32

ИП

Засухина Л.Н.

Лылова О.В.

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

Лылова Ольга
Валентиновна

Подпись: Лылова Ольга Валентиновна
ИП: Лылова Ольга Валентиновна, ОГРН 3206658000776
Создание: и подтверждено электронной подписью
Дата: 2023-09-21 14:56:21

Сезон: Осенний-зимний

Категория: Дети 12 лет и старше

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				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	12	13	14	15	18	19	20		
103	Обед Суп картофельный с макаронными изделиями Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	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	
		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	
		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	
		180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716				
304	Рис отварной	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352							
349	Компот из смеси сухофруктов	100	14,78	15,85	3,38	215		0,06	1,72		281,9427	16,6232	22,9506	148,0392	2,1585	0,0011	0,0112		
246	Гуляш из отварной говядины "	70	1,45	0,25	7,14	36		0,01	1,34				3,08	30,45	0,2436				
430	Кукуруза сахарная																		
	Всего в Обед	860	28,52	25,72	114,82	804	24	0,31	10,21		997,9707	71,302	117,8114	472,7286	6,7644	0,008	0,0432	0,0558	

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

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		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																		
	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	260,2714	36,5376	31,4905	164,4126	1,5061	0,007	0,0108	0,0472	
	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	80	3,61	7,89	27,95	198													
	Всего в Обед	890	39,12	39,15	126,78	1 016	47	0,36	102,27	0,02	863,2266	147,6461	129,3487	501,6564	11,827	0,0152	0,0705	0,1132	

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

1-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		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	24	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	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,4285	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		971,4406	105,1595	128,4073	398,3491	6,8122	0,0093	0,0458	0,0955

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

1-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		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																		
	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	
692	Банан	150	2,25	0,3	32,7	143		0,02	15		522	12	63	42	0,9		0,0006	0,0014	
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,8725	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	375	0,26	13,31		1 064,3541	39,5699	64,6983	271,8428	3,3602	0,0156	0,0003	0,1287	
	Всего в Обед	960	29,86	55,76	117,45	1 092	387,5	0,44	62,01	0,01	143,9242	124,2007	201,0176	525,1875	8,5683	0,0239	0,0438	0,1673	

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

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0073
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,1882	32,6704	29,2426	110,3497	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
223	Запеканка из творога	100/20	15,99	12,49	30,03	296	40	0,04	0,3		238,5599	215,9369	27,7553	233,7218	0,4623			
143	Рагу из овощей & Сок фруктовый	180 200	2,87 0,75	14,44 23,81	15,35 20,57	203 85	24	0,07 0,01	11,66 1,6		476,1188 205,84	49,0738 21,12	28,88 10,44	69,0814 19,14	0,9713 2,61	0,0055 0,0035	0,0002	0,0394 0,0141
	Шницель из свинины	100	19,19		12,57	341	20	0,08	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,0542	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
	Всего в Обед	930	53,46	63,07	124,28	1 278	104	0,47	20,79	0,02	826,2769	396,7975	186,4335	857,3171	11,244	0,0199	0,0696	0,1363

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				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	
	Обед																		
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,9825	29,6888	158,085	236,6438	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			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
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		111,1785	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026	0,0003	0,0143	
447	Тефтели мясные с рисом @	100/50	12,31	9,58	8,08	168		0,05	0,96		231,4123	24,9568	23,0811	126,6676	0,8755	0,0059	0,0014	0,049	
	Всего в Обед	940	30,95	29,18	117,29	854	45	0,51	11,91		292,9383	119,6274	259,3817	605,8675	10,4834	0,0154	0,0449	0,1079	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Обед																		
421	Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,78	37,68	210	16	0,11			87,68	17,6	23,2	59,2	1,104				
	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	
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				
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,5658	42,602	33,3632	99,359	1,208				
447	Тефтели мясные с рисом @	100/50	12,31	9,58	8,08	168		0,05	0,96		231,4123	24,9568	23,0811	126,6676	0,8755	0,0059	0,0014	0,049	
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульон	250	9,98	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1		464,8697	41,2729	39,4745	135,4286	2,1446	0,0048	0,0025	0,0588	
	Всего в Обед	930	38,95	38,47	131,79	1 030	56	0,67	107,26		880,4528	166,6697	173,9941	601,6152	13,1056	0,0132	0,0551	0,1192	

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

2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	г	А (рет.экв)	В1	С	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																
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
	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
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	40	5,04	0,88	21,22	112		0,12			153,09	23,8392	42,2038	144,6984	2,7406	0,002	0,0416
167	Суп-пюре из развнх овощей	250	2,88	4,71	13	106		0,08	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7457	70,7745	0,6351	0,0062	0,0009
288	Курица отварная	100	22,54	27,46	1,39	343		0,06	1,24		222,9379	24,7841	22,3195	193,314	1,8855	0,0002	0,001
304	Рис припущенный с овощами	180	3,51	12,3	28,59	239		0,05	1,28		93,0753	19,2837	29,2851	75,8562	0,6236	0,0018	0,0055
	Всего в Обед	830	39,33	46,42	113,97	1032	120	0,45	10,92	0,02	037,8782	169,075	164,2376	638,3351	9,6643	0,0123	0,0909
																	0,0799

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			кКАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У													
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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,64	11,25	9,45	170	20	0,07	14,2	0,01	333,7431	52,8459	26,4926	92,9099	1,1885	0,0053	0,0003	0,057
	Яблоко свежее	160	0,61	0,56	14,27	64		0,03	105,6		444,8	22,528	12,528	15,312	3,0624	0,0032	0,0005	0,0128
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	260,2714	36,5376	31,4905	164,4126	1,5061	0,007	0,0108	0,0472
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	130	0,3	20,1	1,68								
	Всего в Обед	950	34,12	27,87	110,51	828	172	0,65	140,02	1,7	241,2157	148,9691	122,8048	460,9913	9,4528	0,0176	0,0545	0,1265

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

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																	
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
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,8725	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	3,44		194,9836	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173
291	Плов из курицы@	280	35,39	14,41	52,06	479		0,12	1,79		488,3748	26,6276	69,4099	316,8103	2,6309	0,0097	0,01	0,1973
	Всего в Обед	890	44,46	31,06	124,88	959	12,5	0,31	15,66	0,01	377,9809	148,9178	166,3618	575,1894	7,8356	0,0205	0,0529	0,2474
	Итого		377,0	387,3	1 197,7	9 788	1 004,5	4,57	489,32	1,79	13 633,305	1 598,3648	1 649,7984	5 637,2371	95,7576	0,1552	0,5709	1,2489
	Среднее за период		37,71	38,74	119,8	979	100,45	0,46	48,93	0,18	363,3305	159,8365	164,9798	563,7237	9,5758	0,0155	0,0571	0,1249
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,41	35,62	48,96													