

ИП Засухина Л.Н.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

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

III

Засухина Л.Н.

**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 (г)			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
	Завтрак																	
377	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
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171		0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
032	Биточки куриные	90	16,99	4,88	9,25	149		0,06	0,08	0,01	256,5837	28,0875	25,8062	144,5277	1,4818	0,0058	0,0077	0,092
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	450,5889	75,0592	72,3775	310,0807	4,9667	0,0075	0,044	0,1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	(г)			А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
				Ж	У														
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
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	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	
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,6797	1,1327	0,0053		0,1065	
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,8142	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037	
	Всего в Завтрак	555	30,95	24,82	67,4	616	100	0,33	12,73	0,01	202,2042	337,2778	104,0234	510,6501	4,7482	0,0138	0,0271	0,1493	

№ п/п	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	Р	Fe	I	Se	F			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
182	Каша жидкая молочная (пшеница)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23						
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						
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087						
Всего в Завтрак		540	17,87	17,15	82,42	557	80	0,24	1,93		595,51	355,108	79,4768	368,114	1,9364						

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73						
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			
447	Творожки мясные с рисом ®	70/50	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,1298	19,9654	18,4649	101,3341	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392			
	Всего в Завтрак	552	23,23	18	80,04	575	40	0,36	3,6		607,6198	81,3674	198,2294	442,4081	8,1829	0,0065	0,0374	0,0473			

№ 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	Mg	Р	Fe	I	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		129,4326	105,9907	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		327,0643	31,6364	49,9964	265,7278	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		762,1335	153,6271	72,1431	355,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433								

№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	(г)			у	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
				Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		0,09			70,6	13,5	19,4	46,1	0,88						
	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			
215	Омлет паровой	160	15,96	27,81	4,04	331	234,67	0,07	0,38	0,03	273,745	136,3452	21,0775	255,926	2,5866	0,0299	0,0384	0,0785			
	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			
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	650	27,41	33,6	84,75	752	244,67	0,26	2,5	0,08	769,7145	288,2692	83,1945	468,37	7,486	0,0433	0,0602	0,117			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
			Б	(г)			у	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F				
				Ж	У																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																						
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								
		/7																					
		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					
	Хлеб пшеничный		3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763								
304	Рис отварной	150				31		0,01			16,5	3,828	2,61	11,745	0,2741								
036	Печенье	50	1,06	1,56	3,22	231		0,02	3,55		108,8877	19,0784	9,4308	21,4542	0,3985	0,0018		0,0109					
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/25	12,18	11,8	19																		
	Всего в Завтрак	552	19,37	18,91	82,67	579	20	0,12	6,38		275,1402	53,3292	58,0513	178,5001	2,8139	0,0028	0,0198	0,0153					

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ретинол 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
	Завтрак																	
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			
		/7																
	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	252,1309	33,1363	24,7469	140,3026	1,4012	0,0066	0,0078	0,0725
	Всего в Завтрак	532	25,98	29,31	68,56	642	160	0,24	3,06	0,01	445,7896	174,409	74,6675	364,3066	5,1035	0,0085	0,045	0,0807

2-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	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			
	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			
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171		0,12	10,16	0,01	747,9702	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419			
292	Курица тушенная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109		0,04	1,39		231,1475	23,8638	23,0132	111,7828	1,0746	0,0051		0,083			
1	Булгур 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	0,28	13,26	0,01	318,6077	193,6972	98,1029	387,0257	7,0825	0,0185	0,0371	0,1471		

№ п/п	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	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	251,6971	142,9838	33,9754	230,4725	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	124,5745	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	599,1296	358,4182	96,2429	559,671	3,7078	0,0204	0,0566	0,1124		
	Итого		253,58	236,48	797,02	6331	924,4	2,49	116,42	0,56	7026,4379	2070,5622	936,5093	3944,9644	50,9286	0,1256	0,3352	0,8123		
	Среднее за период		25,36	23,65	79,7	633	92,44	0,25	11,64	0,06	702,6438	207,0562	93,6509	394,4964	5,0929	0,0126	0,0335	0,0812		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,02	33,62	50,35															