

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП 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)**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	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
	Обед																		
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	24	0,04				66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83						0,6	0,352		0,0522				
246	Гуляш из отварной говядины "	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
430	Кукуруза сахарная	70	1,45	0,25	7,14	36		0,01	1,34				3,08		30,45	0,2436			
	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

2-ая неделя/Понедельник

№ 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	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																		
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	
301	Кнели из кур с рисом	120	23,49	13,97	7,04	248	40	0,06	0,06		269,5719	21,8005	28,3411	175,2059	1,3361	0,0063	0,0014	0,1221	
	Всего в Обед	910	42,13	33,57	116,25	934	85	0,52	11,01		331,0979	116,4711	264,6417	654,4058	10,944	0,0158	0,0449	0,181	
	Всего в день		42,13	33,57	116,25	934	85	0,52	11,01		331,0979	116,4711	264,6417	654,4058	10,944	0,0158	0,0449	0,181	

№ 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	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	Завтрак 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 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			
284	Котлета особая	100	14,82	16,74	5,39	231	120	0,09	0,13	0,01	280,1454	36,8181	27,4965	155,8918	1,5569	0,0073	0,0087	0,0805			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,01	33,86	205	20	0,05			36,8945	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683						
1	Бутерброд с маслом.сыром	40	4,91	9,62	10,19	147	40	0,06	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039			
	Всего в Завтрак	582	29,29	31,95	78,11	717	180	0,28	3,07	0,01	497,9559	183,9517	85,5745	409,3746	5,8389	0,0095	0,0525	0,0902			
	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			
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	0,0092			
167	Суп-пюре из развных овощей	250	2,88	4,71	13	106	20	0,08	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7457	70,7745	0,6351	0,0062	0,0009	0,0293			
288	Курица отварная	120	27,05	32,95	1,67	412	96	0,07	1,49		267,5255	29,7409	26,7834	231,9768	2,2626	0,0002		0,0012			
304	Рис припущенный с овощами	180	3,51	12,3	28,59	239	20	0,05	1,28		93,0753	19,2837	29,2851	75,8562	0,6236	0,0018	0,0055	0,0309			
	Всего в Обед	850	43,84	51,91	114,25	1 100	136	0,46	11,17	0,02	082,4658	174,0318	168,7015	676,9979	10,0414	0,0123	0,0909	0,0801			

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: инд.меню 11-старше лет

2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Ж				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				
	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							
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	0,0043				
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,66	23,6	205	48	0,14	12,19	0,01	897,5642	42,6017	33,3662	99,3587	1,2065	0,0097	0,001	0,0503				
292	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109	10	0,04	1,39		231,1475	23,8638	23,0132	111,7828	1,0746	0,0051		0,083				
	Всего в Завтрак	602	28,3	23,49	77,06	633	118	0,33	16,5	0,01	328,0617	248,1775	106,5739	460,3655	5,4936	0,0166	0,0373	0,1413				
	Обед																					
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	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				
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	0,007	0,0108	0,0472				
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							
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	130	0,3	20,1	1,68												
	Всего в Обед	960	35,12	28,04	114,72	851	172	0,68	140,02	1,7	271,5907	153,6991	131,1785	489,7013	9,9966	0,018	0,0627	0,1283				

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: инд.меню 11-старше лет

2-ая неделя/Пятница

№ 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	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	0,0043		
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	250	8,83	14,77	47,63	358	71,43	0,14	0,62	0,06	299,6394	170,2188	40,4469	274,372	1,0265	0,0108	0,0024	0,0774		
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	565	26,92	31,16	95,6	771	122,79	0,31	1,26	0,45	647,0719	385,6532	102,7144	603,5705	3,872	0,0221	0,057	0,1248		
	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		0,0165	0,0037		
	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	0,0058		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	12,5	0,08	9,7	0,01	97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0232		
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119		0,02	3,44		311,8725	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0173		
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	1,79		194,9836	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,1973		
291	Плов из курицы@	280	35,39	14,41	52,06	479		0,12			483,3748	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		648,15	645,93	2 044,29	16586	2 032,336	7,213281	689,44	2,73	21 593,3281	3 957,9564	2 683,9725	9 900,9559	149,0147	0,2849	0,9107	2,0989		
	Среднее за период		64,82	64,59	204,43	1 659	203,23	0,72	68,94	0,27	159,3328	395,7956	268,3973	990,0956	14,9015	0,0285	0,0911	0,2099		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,63	35,05	49,3															