

УТВЕРЖДАЮ

Засухина Л.Н.

СОГЛАСОВАНО

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

Лылова О.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: Осенний-зимний
Категория: Дети 12 лет и старше

Лылова Ольга Валентиновна

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	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																	
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		997,97	71,3	117,81	472,73	6,7644	0,008	0,0432	0,0558
	Всего в день		28,52	25,72	114,82	804	24	0,31	10,21		997,97	71,3	117,81	472,73	6,7644	0,008	0,0432	0,0558

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

1-ая неделя/Вторник

№ 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	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	863,23	147,65	129,35	501,66	11,827	0,0152	0,0705	0,1132
	Всего в день		39,12	39,15	126,78	1 016	47	0,36	102,27	0,02	863,23	147,65	129,35	501,66	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 (г)			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
	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			
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
9	Рыба,запеченная с сыром и луком (Минтай)	125	18,46	19,84	18,65	327	30	0,03	2,18		69,5441	229,8658	5,8455	134,2671	0,335	0,0012		0,0131
Всего в Обед		815	38,12	36,62	128,76	999	64	0,4	9,18		871,47	315,76	122,22	509,78	6,8307	0,0081	0,0454	0,0814
Всего в день			38,12	36,62	128,76	999	64	0,4	9,18		871,47	315,76	122,22	509,78	6,8307	0,0081	0,0454	0,0814

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

1-ая неделя/Четверг

№ 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	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
344	Компот из яблок и курага	200	0,25	0,07	22,69	92		0,01	13,32		53,9504	115,526	7,8191	6,9165	10,874	0,0004	0,0001	0,0014
263	Рагу из свинины д/п	100/200	19,98	47,76	26,93	617	370	0,26	13,31		1 064,355	39,5702	64,6986	271,8438	3,3603	0,0155	0,0004	0,1289
Всего в Обед		960	29,83	55,78	116,52	1 087	382,5	0,44	51,33	0,01	2 110,13	238,35	200,75	523,49	19,0406	0,0239	0,044	0,1644
Всего в день			29,83	55,78	116,52	1 087	382,5	0,44	51,33	0,01	2 110,13	238,35	200,75	523,49	19,0406	0,0239	0,044	0,1644

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		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																	
	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
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 &	180	2,87	14,44	15,35	203	24	0,07	11,66		476,1188	49,0738	28,88	69,0814	0,9713	0,0055	0,0002	0,0394
	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	224,0542	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
	Всего в Обед	920	52,66	62,93	120,91	1 260	104	0,45	20,79	0,02	1 801,98	393,01	179,73	834,35	10,809	0,0196	0,063	0,1348
	Всего в день		52,66	62,93	120,91	1 260	104	0,45	20,79	0,02	1 801,98	393,01	179,73	834,35	10,809	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 (г)			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
	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		1 331,1	116,47	264,64	654,41	10,944	0,0158	0,0449	0,181
	Всего в день		42,13	33,57	116,25	934	85	0,52	11,01		1 331,1	116,47	264,64	654,41	10,944	0,0158	0,0449	0,181

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

2-ая неделя/Вторник

№ 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	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	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
	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	80	3,61	7,89	27,95	198												
	Всего в Обед	930	36,35	42,58	122,06	1 018	40	0,56	107,26		1 792,77	149,07	150,79	542,42	12,0016	0,0132	0,0551	0,1192
	Всего в день		36,35	42,58	122,06	1 018	40	0,56	107,26		1 792,77	149,07	150,79	542,42	12,0016	0,0132	0,0551	0,1192

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

2-ая неделя/Среда

№ 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	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
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 разных 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
447	Филе индейки тушеное в соусе	120	21,49	23,48	5,7	320	10	0,06	1,77		283,0333	23,8019	27,7173	212,2552	1,705	0,0007		0,0089
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	38,28	42,44	118,28	1 009	50	0,45	11,45	0,02	1 097,97	168,09	169,64	657,28	9,4838	0,0128	0,0909	0,0878
Всего в день			38,28	42,44	118,28	1 009	50	0,45	11,45	0,02	1 097,97	168,09	169,64	657,28	9,4838	0,0128	0,0909	0,0878

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

2-ая неделя/Четверг

№ 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	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	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		960	35,12	28,04	114,72	851	172	0,68	140,02	1,7	1 271,59	153,7	131,18	489,7	9,9966	0,018	0,0627	0,1283
Всего в день			35,12	28,04	114,72	851	172	0,68	140,02	1,7	1 271,59	153,7	131,18	489,7	9,9966	0,018	0,0627	0,1283

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		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
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		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	1 377,98	148,92	166,36	575,19	7,8356	0,0205	0,0529	0,2474
	Всего в день		44,46	31,06	124,88	959	12,5	0,31	15,66	0,01	1 377,98	148,92	166,36	575,19	7,8356	0,0205	0,0529	0,2474
	Итого		384,58	397,9	1 203,97	9 936	981	4,47	479,18	1,79	13 516,18	1 902,33	1 632,47	5 761	105,5331	0,155	0,5724	1,3133
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,48	36,04	48,47													