

ИП Засухина Л.Н.

ИП _____ Засухина Л.Н.

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **ГПД**



УТВЕРЖДАЮ

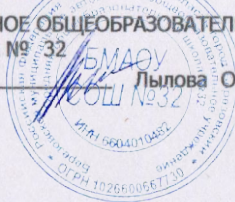
[Signature]

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

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

СОГЛАСОВАНО

[Signature]
Лылова О.В.



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	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																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72		392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	0,0281
	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
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
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	60	1,24	0,21	6,12	31		0,01	1,15			2,64		26,1	0,2088			
Всего в Обед		780	28,05	24,33	107,09	759	20	0,32	8,59		919,07	70,46	116,86	470,98	6,9959	0,0074	0,0514	0,0507
Всего в день			28,05	24,33	107,09	759	20	0,32	8,59		919,07	70,46	116,86	470,98	6,9959	0,0074	0,0514	0,0507

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **ГПД**

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	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	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			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	8,86	7,57	132	20	0,04	11,32	0,01	263,3632	42,9431	20,6872	70,8072	0,9083	0,0042	0,0002	0,0422
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
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	800	35,68	35,92	115,03	926	40	0,32	99,44	0,02	759,6	130,1	114,34	448,73	10,9114	0,0137	0,0622	0,1008
	Всего в день		35,68	35,92	115,03	926	40	0,32	99,44	0,02	759,6	130,1	114,34	448,73	10,9114	0,0137	0,0622	0,1008

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **ГПД**

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	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульон	200	6,8	6,56	14,5	144	10	0,15	4,88		360,8176	32,0496	30,5022	98,4666	1,6199	0,0035	0,002	0,0392
9	Рыба,запеченная с сыром и луком (Минтай)	100	11,83	7,4	16,11	178		0,01	2,51		53,2279	17,2832	9,4308	15,3642	0,2192	0,001		0,0109
	Всего в Обед	710	27,59	20,14	115,53	755	30	0,33	8,29		739,99	92,98	112,13	339,52	6,0949	0,0066	0,0449	0,0596
	Всего в день		27,59	20,14	115,53	755	30	0,33	8,29		739,99	92,98	112,13	339,52	6,0949	0,0066	0,0449	0,0596

Сезон: Осенний-зимний
Категория: ГПД

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	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	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
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,19	9,32	10,31	150	20	0,03	8,1	0,01	293,0233	44,1072	22,5166	79,2695	1,231	0,0056		0,0473
692	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95		0,01	10		348	8	42	28	0,6		0,0004	0,0009
263	Рагу из свинины	250	16,65	39,8	22,44	515	312,5	0,21	11,09		886,9618	32,9749	53,9152	226,5356	2,8001	0,013	0,0003	0,1073
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
Всего в Обед		820	30,79	50,48	103,34	992	332,5	0,42	42,51	0,01	1 770,26	229,93	178,17	518,72	18,8764	0,0215	0,0519	0,1682
Всего в день			30,79	50,48	103,34	992	332,5	0,42	42,51	0,01	1 770,26	229,93	178,17	518,72	18,8764	0,0215	0,0519	0,1682

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **ГПД**

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	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	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	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	200	6,13	8,89	13,03	157	16	0,07	5,69	0,01	369,7506	26,1363	23,3941	88,2798	1,0305	0,0046	0,0002	0,0508
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 &	145/5	2,39	12,03	12,79	169	20	0,06	9,72		396,7657	40,8948	24,0667	57,5678	0,8094	0,0046	0,0002	0,0328
	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	90	11,25	35,16	11,31	407	20	0,39	0,11	0,01	181,5561	37,6099	28,3494	142,3913	1,8266	0,0067	0,0104	0,0541
	Всего в Обед	830	42,51	69,62	112,99	1 249	96	0,72	17,42	0,02	1 574,72	370,08	164,25	713,36	10,0013	0,0218	0,0603	0,1628
	Всего в день		42,51	69,62	112,99	1 249	96	0,72	17,42	0,02	1 574,72	370,08	164,25	713,36	10,0013	0,0218	0,0603	0,1628

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **гпд**

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)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72		392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	0,0281
	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
103	Огурец в нарезке	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132	0,0018	0,0002	0,0102
349	Компот из смеси сухофруктов	222	0,07		23,09	92					0,666	0,3907			0,0579			
301	Кнели из кур с рисом	80/10	17,63	10,49	5,3	186	40	0,04	0,04		202,1797	16,3504	21,2558	131,4048	1,0021	0,0048	0,0011	0,0915
	Всего в Обед	792	34,37	23,07	107,1	772	80	0,45	8,16		1 105,59	96,52	231,11	559,81	9,6595	0,0125	0,0444	0,1393
	Всего в день		34,37	23,07	107,1	772	80	0,45	8,16		1 105,59	96,52	231,11	559,81	9,6595	0,0125	0,0444	0,1393

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **гпд**

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	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
	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
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			
447	Тефтели 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
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
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульон	200	6,8	6,56	14,5	144	10	0,15	4,88		360,8176	32,0496	30,5022	98,4666	1,6199	0,0035	0,002	0,0392
	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	80	3,61	7,89	27,95	198												
	Всего в Обед	810	29,1	35,69	108,63	873	40	0,45	103,82	0,01	1 335,31	123,02	123,27	434,85	10,5555	0,0175	0,0467	0,1249
	Всего в день		29,1	35,69	108,63	873	40	0,45	103,82	0,01	1 335,31	123,02	123,27	434,85	10,5555	0,0175	0,0467	0,1249

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **ГПД**

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	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																	
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)	30	3,78	0,66	15,92	84		0,09			114,8175	17,8794	31,6529	108,5238	2,0555	0,0015	0,0312	0,0069
167	Суп-пюре из развных овощей	200	2,3	3,77	10,4	85	16	0,06	6	0,02	238,708	49,9136	17,3966	56,6196	0,5081	0,005	0,0007	0,0234
447	Филе индейки тушеное в соусе	100	9,03	8,65	12,42	164	10	0,02	6,44		110,8528	106,826	18,0519	97,9222	9,9483	0,0011	0,0013	0,0048
304	Рис припущенный с овощами	150	2,93	10,24	23,83	199	20	0,04	1,07		77,563	16,0698	24,4043	63,2135	0,5198	0,0015	0,0047	0,0258
	Всего в Обед	740	23,4	24,39	112,34	763	46	0,36	14,41	0,02	812,33	229,46	140,19	479,97	16,8111	0,0112	0,0808	0,0704
	Всего в день		23,4	24,39	112,34	763	46	0,36	14,41	0,02	812,33	229,46	140,19	479,97	16,8111	0,0112	0,0808	0,0704

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **гпд**

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	200	5,6	8,86	7,57	132	20	0,04	11,32	0,01	263,3632	42,9431	20,6872	70,8072	0,9083	0,0042	0,0002	0,0422
	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
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
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	820	31,81	24,61	101,84	755	170	0,63	97,54	1,7	1 027	133,27	119,22	455,35	8,4233	0,0157	0,0625	0,1088
	Всего в день		31,81	24,61	101,84	755	170	0,63	97,54	1,7	1 027	133,27	119,22	455,35	8,4233	0,0157	0,0625	0,1088

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **ГПД**

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	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 @	200	1,72	5,39	9,85	95	10	0,02	7,76	0,01	249,498	37,3296	17,3478	42,7518	0,863	0,0047		0,0186
67	Винегрет овощной	60	0,64	5,34	3,97	67		0,01	2,07		116,9902	11,1313	8,5582	19,3244	0,3603	0,0017		0,0104
291	Плов из курицы@	240	30,34	12,36	44,62	411		0,11	1,54		414,3212	22,8236	59,4942	271,5516	2,255	0,0084	0,0085	0,1692
	Всего в Обед	760	38,56	24,09	112,34	823	10	0,28	12,09	0,01	1 168,56	128,36	146,4	506,36	7,0038	0,0169	0,0514	0,2077
	Всего в день		38,56	24,09	112,34	823	10	0,28	12,09	0,01	1 168,56	128,36	146,4	506,36	7,0038	0,0169	0,0514	0,2077
	Итого		321,8 5	332,3 2	1 096, 23	8 665	864,5	4,26	412,27	1,78	11 212,4 4	1 604,19	1 445,9 4	4 927,6 5	105,33 31	0,1447	0,5564	1,193
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,86	34,52	50,61													