Столовая БМАОУ № 32

ИП Засухина Л.Н.

ИП Засухина Людмила Николаевна

УТВЕРЖДАЮ

ИП Засухина Л.Н.

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

СОГЛАСОВАНО

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32

Лылова О.В.

Лылова Ольга Валентиновна

Подписан цифровой подписью: Лылова Ольга Валентиновна
DN: C=RU, OU=директор, O=БМАОУ СОШ №32, CN=Лылова Ольга Валентиновна, E=bgo_ou32@mail.ru
Основание: Я свидетельствую о точности и целостности этого документа
Расположение:
Дата: 2026.08.29 20:34:18+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.2.0

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

Сезон: **Осенний-зимний**

Категория: **Дети от 7 от 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		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
	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	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
032	Биточки куринные	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**	**450,59**	**75,06**	**72,38**	**310,08**	**4,9667**	**0,0075**	**0,044**	**0,1**
	Всего в день		**28,42**	**17,34**	**82,44**	**600**	**50**	**0,21**	**2,91**	**0,01**	**450,59**	**75,06**	**72,38**	**310,08**	**4,9667**	**0,0075**	**0,044**	**0,1**

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Вторник

№ 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
	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			
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**	**1 202,2**	**337,28**	**104,02**	**510,65**	**4,7482**	**0,0138**	**0,0271**	**0,1493**
	Всего в день		**30,95**	**24,82**	**67,4**	**616**	**100**	**0,33**	**12,73**	**0,01**	**1 202,2**	**337,28**	**104,02**	**510,65**	**4,7482**	**0,0138**	**0,0271**	**0,1493**

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Среда

№ 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
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	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			
223	Запеканка из творога 2	60/10	10,1	7,63	14,51	167	40	0,03	0,16	0,31	97,9566	114,4116	15,4361	135,8173	0,3268	0,0013	0,0152	0,0209
	Всего в Завтрак	**510**	**23,27**	**23,46**	**89,19**	**662**	**110**	**0,25**	**1,85**	**0,31**	**543,47**	**360,4**	**81,86**	**421,28**	**2,1762**	**0,0013**	**0,0152**	**0,0209**
	Всего в день		**23,27**	**23,46**	**89,19**	**662**	**110**	**0,25**	**1,85**	**0,31**	**543,47**	**360,4**	**81,86**	**421,28**	**2,1762**	**0,0013**	**0,0152**	**0,0209**

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Четверг

№ 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
	Завтрак																	
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	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	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	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
	Всего в Завтрак	**532**	**21,23**	**17,65**	**71,62**	**530**	**40**	**0,31**	**3,6**		**546,87**	**71,91**	**181,48**	**384,99**	**7,0954**	**0,0057**	**0,0209**	**0,0436**
	Всего в день		**21,23**	**17,65**	**71,62**	**530**	**40**	**0,31**	**3,6**		**546,87**	**71,91**	**181,48**	**384,99**	**7,0954**	**0,0057**	**0,0209**	**0,0436**

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

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
	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**		**762,13**	**153,63**	**72,14**	**355,84**	**4,9009**	**0,0043**	**0,008**	**0,0433**
	Всего в день		**28,31**	**32,21**	**85,49**	**744**	**58,37**	**0,16**	**68,88**		**762,13**	**153,63**	**72,14**	**355,84**	**4,9009**	**0,0043**	**0,008**	**0,0433**

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Понедельник

№ 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
	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	273,7745	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**	**769,71**	**288,27**	**83,19**	**468,37**	**7,486**	**0,0433**	**0,0602**	**0,117**
	Всего в день		**27,41**	**33,6**	**84,75**	**752**	**244,67**	**0,26**	**2,5**	**0,08**	**769,71**	**288,27**	**83,19**	**468,37**	**7,486**	**0,0433**	**0,0602**	**0,117**

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Вторник

№ 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
	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 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
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/25	12,18	11,8	19	231		0,02	3,55		108,8877	19,0784	9,4308	21,4542	0,3985	0,0018		0,0109
	Всего в Завтрак	**502**	**18,31**	**17,35**	**79,45**	**548**	**20**	**0,11**	**6,38**		**258,64**	**49,5**	**55,44**	**166,76**	**2,5398**	**0,0028**	**0,0198**	**0,0153**
	Всего в день		**18,31**	**17,35**	**79,45**	**548**	**20**	**0,11**	**6,38**		**258,64**	**49,5**	**55,44**	**166,76**	**2,5398**	**0,0028**	**0,0198**	**0,0153**

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Среда

№ 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
	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 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	10	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	40	0,06	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039
281	Биточки паровые мясные(индейка)	90	14,06	16,15	6,33	227	20	0,07	0,1	0,01	173,4385	34,6421	24,2855	169,4099	1,5294	0,002	0,0098	0,0055
	Всего в Завтрак	**532**	**26,7**	**30,39**	**70,04**	**661**	**70**	**0,23**	**3,04**	**0,01**	**367,1**	**175,91**	**74,21**	**393,41**	**5,2317**	**0,0039**	**0,047**	**0,0138**
	Всего в день		**26,7**	**30,39**	**70,04**	**661**	**70**	**0,23**	**3,04**	**0,01**	**367,1**	**175,91**	**74,21**	**393,41**	**5,2317**	**0,0039**	**0,047**	**0,0138**

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Четверг

№ 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
	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 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
	Яблоко свежее	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0024	0,0004	0,0096
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171	40	0,12	10,16	0,01	747,9702	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419
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
1	Бутерброд с сыром (батон)	40	5,43	4,16	11,6	106	20		0,17			138,6		70,47				
	Всего в Завтрак	**662**	**25,58**	**17,6**	**72,18**	**550**	**70**	**0,24**	**93,75**	**0,01**	**1 406,92**	**240,41**	**82,71**	**349,84**	**6,0418**	**0,0166**	**0,021**	**0,1389**
	Всего в день		**25,58**	**17,6**	**72,18**	**550**	**70**	**0,24**	**93,75**	**0,01**	**1 406,92**	**240,41**	**82,71**	**349,84**	**6,0418**	**0,0166**	**0,021**	**0,1389**

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

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
	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**	**599,13**	**358,42**	**96,24**	**559,67**	**3,7078**	**0,0204**	**0,0566**	**0,1124**
	Всего в день		**25,51**	**28,8**	**87,98**	**714**	**111,36**	**0,28**	**1,16**	**0,44**	**599,13**	**358,42**	**96,24**	**559,67**	**3,7078**	**0,0204**	**0,0566**	**0,1124**
	Итого		**255,69**	**243,22**	**790,54**	**6 375**	**874,4**	**2,4**	**196,81**	**0,87**	**6 906,76**	**2 110,79**	**903,69**	**3 920,89**	**48,8944**	**0,1196**	**0,3197**	**0,7543**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16,04**	**34,34**	**49,6**													