

Согласовано с отделом
Роспотребнадзора
(Северный Екатеринбургский ТО
Управления Роспотребнадзора по
Свердловской области


УТВЕРЖДАЮ:
«ИП Засухина Л.Н.»
Л.Н.Засухина
«01» марта 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор БМАОУ СОШ № 32
О.В.Лылова
«01» марта 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ БМАОУ СОШ № 32
НА весенний ПЕРИОД РАБОТЫ ШКОЛЫ
(2023г.)**

УТВЕРЖДАЮ

ИП Засухина Л.Н.

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

СОГЛАСОВАНО

Лылова О.В.

Засухина Л.Н.

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

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	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
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982 ₅	29,6888	158,085	236,643 ₈	5,3213			
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164		0,01	1,2		169,7	23,6	20,27	117,03	2			
	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
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26		110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0009	0,0001	0,0041
433	Суп из овощей с фрикадельками	250	7,59	4,61	17,01	140	2,5	0,11	10,46		730,884	27,7931	32,4867	115,430 ₇	1,7482	0,0066	0,001	0,0406
Всего в Обед		800	37,32	30,68	104,03	812	47,5	0,52	27,92		00,2115	119,683	68,6314	54,0056	12,9853	0,01	0,0523	0,056
Всего в день			37,32	30,68	104,03	812	47,5	0,52	27,92		00,2115	119,683	68,6314	54,0056	12,9853	0,01	0,0523	0,056

№ рец.	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
	Обед																	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202		0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266			
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,11	31,37	150		0,01	48,8		5,78	15,7	2,32	6,34	0,268			
	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	2,14	6,34	9,4	103	10	0,06	14,4	0,01	293,579 3	50,4515	22,5205	51,0412	0,7904	0,0043	0,0003	0,023
036	Печенье	100	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481			
292	Курица тушеная с морковью	100	9,75	11,75	7,69	175	20	0,07	4,7		307,1	23,015	21,9762	105,241	1,226	0,0028	0,0002	0,0182
Всего в Обед		900	27,07	27,83	112,73	831	30	0,37	67,9	0,01	64,1983	31,9805	129,298	08,7182	7,5304	0,0096	0,0517	0,0526
Всего в день			27,07	27,83	112,73	831	30	0,37	67,9	0,01	64,1983	31,9805	129,298	08,7182	7,5304	0,0096	0,0517	0,0526

№ рец.	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
	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
102	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	9,98	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428 6	2,1446	0,0054	0,0028	0,0668
	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
430	Запеканка картофельная с печенью сом	250	28,42	14,71	32,49	376	6 925	0,49	34,98		1 305,90 12	38,412	64,4561	500,315 3	10,2323	0,0179	0,0509	0,3403
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	3,44		194,983 6	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173
Всего в Обед		860	45,42	34,11	99,72	888	6 935	0,84	46,11		24,7588	43,9531	72,1778	36,3833	18,4148	0,0317	0,0966	0,4479
Всего в день			45,42	34,11	99,72	888	6 935	0,84	46,11		24,7588	43,9531	72,1778	36,3833	18,4148	0,0317	0,0966	0,4479

№ рец.	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
	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			
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243	85,71	0,1	21,45		453,7029	63,7029	27,8743	77,1429	1,0286			
	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	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
234	Котлета рыбная (горбуша)	100	11,68	2,07	10,74	108		0,09	0,36	0,02	288,1818	46,112	30,6082	172,0385	1,2137	0,0838	0,0112	0,4271
Всего в Обед		800	29,04	33,16	99,04	815	105,71	0,45	29,64	0,03	16,1229	03,3453	55,4276	55,2311	7,4909	0,0919	0,0609	0,5015
Всего в день			29,04	33,16	99,04	815	105,71	0,45	29,64	0,03	16,1229	03,3453	55,4276	55,2311	7,4909	0,0919	0,0609	0,5015

№ рец.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21			
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	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
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13		0,02	4		141	20,24	12,18	36,54	0,522	0,003	0,0003	0,017
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,09	6,31	12,23	114	10	0,04	9,69	0,01	309,6108	44,77	21,5108	52,1348	1,0745	0,0058	0,0002	0,0229
Всего в Обед		922	23,93	41,79	100,12	875	34	0,52	17,44	0,01	88,5238	133,435	36,9395	80,3511	8,0006	0,0112	0,05	0,0509
Всего в день			23,93	41,79	100,12	875	34	0,52	17,44	0,01	88,5238	133,435	36,9395	80,3511	8,0006	0,0112	0,05	0,0509

№ рец.	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
	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			
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30																
	Хлеб ржаной	25	2,5	0,44	10,52	56		0,06			75,9375	11,825	20,9344	71,775	1,3594	0,001	0,0206	0,0046
	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
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			
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	Тефтели мясные с рисом @	100/50	12,31	9,58	8,08	168		0,05	0,96		231,412 3	24,9568	23,0811	126,667 6	0,8755	0,0059	0,0014	0,049
Всего в Обед		855	33,28	28,27	108,76	822	70	0,51	8,98	0,02	84,6348	48,5878	251,904	72,5331	9,9594	0,0144	0,0493	0,0887
Всего в день			33,28	28,27	108,76	822	70	0,51	8,98	0,02	84,6348	48,5878	251,904	72,5331	9,9594	0,0144	0,0493	0,0887

№ рец.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
291	Плов из курицы@	250	24,95	30,22	41,4	537	50	0,1	1,6		394,05	31,636	49,996	265,727	2,494			
	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
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	2,14	6,34	9,4	103	10	0,06	14,4	0,01	293,579 3	50,4515	22,5205	51,0412	0,7904	0,0043	0,0003	0,023
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13		0,02	4		141	20,24	12,18	36,54	0,522	0,003	0,0003	0,017
Всего в Обед		870	34,48	41,47	96,58	897	60	0,34	108	0,01	21,4793	41,6195	137,897	28,5262	11,4711	0,0097	0,0501	0,051
Всего в день			34,48	41,47	96,58	897	60	0,34	108	0,01	21,4793	41,6195	137,897	28,5262	11,4711	0,0097	0,0501	0,051

№ рец.	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	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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,005	0,0002	0,0352
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26		110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0009	0,0001	0,0041
284	Котлета особая	100	14,82	16,74	5,39	231	120	0,09	0,13	0,01	280,145 ₄	36,8181	27,4965	155,891 ₈	1,5569	0,0073	0,0087	0,0805
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,76	5,39	2,48	62		0,03	6,2		156,496 ₅	12,9976	12,615	23,6466	0,5585	0,0018	0,0003	0,0137
Всего в Обед		890	28,05	31,91	104,17	817	144	0,39	29,75	0,01	62,3899	10,3377	40,8448	480,677	6,9701	0,0171	0,0522	0,143
Всего в день			28,05	31,91	104,17	817	144	0,39	29,75	0,01	62,3899	10,3377	40,8448	480,677	6,9701	0,0171	0,0522	0,143

№ рец.	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	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Обед																	
223	Запеканка из творога	50/20	10,23	7,74	19,6	189	40	0,04	0,33		136,81	136,91	18,59	150,61	0,45			
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	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	462,188 2	32,6704	29,2426	110,349 7	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,565 8	42,602	33,3632	99,359	1,208			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,4	4,92	5,09	122	8	0,07	3,92		365,689 7	39,0984	33,1818	187,711 2	0,9131	0,1099		0,5715
Всего в Обед		882	41,23	35,37	101,68	891	98	0,48	26,39	0,01	41,5037	90,0768	60,3211	01,7219	7,0467	0,1177	0,0431	0,6445
Всего в день			41,23	35,37	101,68	891	98	0,48	26,39	0,01	41,5037	90,0768	60,3211	01,7219	7,0467	0,1177	0,0431	0,6445

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575966

Владелец Лылова Ольга Валентиновна

Действителен с 23.04.2022 по 23.04.2023