

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 2023г.

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

ИП Засухина Л.Н.



Засухина Л.Н.

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



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

Лылова О.В.

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

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																	
	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			
431	Горошек зеленый	60	1,74	0,1	3,54	22		0,04	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654	0,0004	0,0012	0,0028
433	Суп из овощей с фрикадельками	200	6,07	3,69	13,61	112	2	0,09	8,37		584,707 2	22,2344	25,9893	92,3446	1,3985	0,0052	0,0008	0,0325
447	Тефтели мясные с рисом	70/50	11,74	10,67	9,17	180	10	0,04	0,8		292,543	32,3224	23,8832	121,939 2	0,9221	0,0055	0,0013	0,0455
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522			
	Всего в Обед	790	28,41	20,48	104,16	715	32	0,33	11,57		50,7527	94,9356	27,8915	67,9367	6,042	0,0132	0,0462	0,0903
	Всего в день		28,41	20,48	104,16	715	32	0,33	11,57		50,7527	94,9356	27,8915	67,9367	6,042	0,0132	0,0462	0,0903

№ 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																	
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	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	Помидоры свежие	60	0,41	0,07	1,38	8		0,01	4		116	4,928	6,96	9,048	0,3132	0,0008	0,0002	0,008
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,43	7,53	86	10	0,03	11,46	0,01	283,432	41,2671	17,9067	41,4991	0,6296	0,004	0,0002	0,0209
284	Котлета особая	90	13,34	15,07	4,85	208	108	0,08	0,12	0,01	252,130 9	33,1363	24,7469	140,302 6	1,4012	0,0066	0,0078	0,0725
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171	40	0,12	10,16	0,01	747,970 2	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419
Всего в Обед		760	23,95	30,47	86,69	740	158	0,38	74,54	0,03	63,2631	55,1288	23,2823	29,2806	6,4449	0,0216	0,0519	0,1528
Всего в день			23,95	30,47	86,69	740	158	0,38	74,54	0,03	63,2631	55,1288	23,2823	29,2806	6,4449	0,0216	0,0519	0,1528

№ 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																	
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			
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			
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			
		/7																
	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	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0007	0,0132	0,0029
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		448,067 2	33,0183	31,5796	108,342 8	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535
Всего в Обед		722	33,92	31,95	88,03	746	50	0,47	8,91		15,9572	14,2363	24,9151	43,4788	10,7632	0,0058	0,032	0,0601
Всего в день			33,92	31,95	88,03	746	50	0,47	8,91		15,9572	14,2363	24,9151	43,4788	10,7632	0,0058	0,032	0,0601

№ 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																	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168		0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055			
	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
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			
96	Рассольник ленинградский	200	6,04	8,35	12,93	151	10	0,06	5,69	0,01	367,036 5	23,866	23,1852	86,7138	1,0253	0,0043	0,0002	0,0504
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679 7	1,1327	0,0053		0,1065
Всего в Обед		710	37,52	22,88	88,62	710	20	0,33	7,35	0,01	54,6815	74,5508	29,7479	98,9495	6,7104	0,0117	0,0431	0,1664
Всего в день			37,52	22,88	88,62	710	20	0,33	7,35	0,01	54,6815	74,5508	29,7479	98,9495	6,7104	0,0117	0,0431	0,1664

№ 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																	
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			
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	71,43	0,09	17,87		378,085 7	53,0857	23,2286	64,2857	0,8571			
	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	6,19	9,32	10,31	150	20	0,03	8,1	0,01	293,023 3	44,1072	22,5166	79,2695	1,231	0,0056		0,0473
281	Биточки паровые	100	14,43	10,13	7,03	177	11,11	0,08	0,11	0,01	313,58	36,5376	31,4906	164,412 6	1,5061	0,0079	0,0123	0,0536
Всего в Обед		732	28,48	36,08	66,72	709	102,54	0,32	28,91	0,02	163,939	72,5265	23,1792	61,6598	6,7818	0,0156	0,0552	0,1104
Всего в день			28,48	36,08	66,72	709	102,54	0,32	28,91	0,02	163,939	72,5265	23,1792	61,6598	6,7818	0,0156	0,0552	0,1104

№ 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																	
255	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	5 780	0,2	8,45		203,9	33,24	17,47	239,32	5			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168		0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055			
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
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06			76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,001	0,0208	0,0046
167	Суп-пюре из разных овощей	200	2,29	3,76	10,4	85	20	0,05	6	0,02	238,708	49,9136	17,3965	56,6196	0,5081	0,0049	0,0006	0,0234
036	Печенье	100	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481			
Всего в Обед		852	31,04	24	94,51	735	5 800	0,51	17,28	0,02	761,748	46,3852	28,2519	82,6408	11,7195	0,008	0,0643	0,0375
Всего в день			31,04	24	94,51	735	5 800	0,51	17,28	0,02	761,748	46,3852	28,2519	82,6408	11,7195	0,008	0,0643	0,0375

№ 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																	
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	10	0,07			54,8	11	14,5	37	0,69			
	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			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,43	7,53	86	10	0,03	11,46	0,01	283,432	41,2671	17,9067	41,4991	0,6296	0,004	0,0002	0,0209
430	Кукуруза сахарная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16			2,64		26,1	0,2088			
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,89	19,68	171	25	0,13	10,17		747,971 5	35,5017	27,8027	82,7992	1,0067			
234	Котлета рыбная (горбуша)	100	11,68	2,07	10,74	108		0,09	0,36	0,02	288,181 8	46,112	30,6082	172,038 5	1,2137	0,0838	0,0112	0,4271
Всего в Обед		820	27,4	23,66	107,66	754	45	0,48	111,15	0,03	42,9353	72,0288	37,3191	11,6868	10,9785	0,0899	0,0543	0,4575
Всего в день			27,4	23,66	107,66	754	45	0,48	111,15	0,03	42,9353	72,0288	37,3191	11,6868	10,9785	0,0899	0,0543	0,4575

№ 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																	
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
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
223	Запеканка из творога	240	31,98	24,98	60,06	592	80	0,08	0,6		477,119 8	431,873 8	55,5106	467,443 6	0,9246			
Всего в Обед		700	39,57	28,12	110,3	852	80	0,28	22,58		38,0418	82,3897	23,4075	70,4756	5,0255	0,0068	0,0432	0,0417
Всего в день			39,57	28,12	110,3	852	80	0,28	22,58		38,0418	82,3897	23,4075	70,4756	5,0255	0,0068	0,0432	0,0417

№ 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@	240	23,95	29,01	39,74	515	48	0,1	1,54		378,288	30,3706	47,9962	255,097 ₉	2,3942			
	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	200	6,04	8,35	12,93	151	10	0,06	5,69	0,01	367,036 ₅	23,866	23,1852	86,7138	1,0253	0,0043	0,0002	0,0504
	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
	Всего в Обед	700	35,94	38,27	95,13	868	58	0,3	8,83	0,01	09,1145	99,9526	25,1649	10,2437	8,857	0,0099	0,0431	0,074
	Всего в день		35,94	38,27	95,13	868	58	0,3	8,83	0,01	09,1145	99,9526	25,1649	10,2437	8,857	0,0099	0,0431	0,074

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575966

Владелец Лылова Ольга Валентиновна

Действителен с 23.04.2022 по 23.04.2023