

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 № 10

 Н.А. Гусева

«01» марта 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ БМАОУ СОШ № 10
НА весенний ПЕРИОД РАБОТЫ ШКОЛЫ
(2023г.)**

ИП Засухина Л.Н.

Засухина Л.Н.

Гусева Н.А.



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

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

1-ая неделя/Понедельник

№ пед.	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	I	Se	F		
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	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	22,2244	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	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		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	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		
	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	33,1363	24,7469	140,302	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	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		

№ п/п.		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										1-ая неделя/Средн
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	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												
		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	33,0183	31,5796	108,342	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									

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	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	
	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	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	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	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	КАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	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	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
		/7																		
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	71,43	0,09	17,87		378,085	53,0857	23,2286	64,2857	0,8571					
											7	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037		
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	22,5166	79,2695	1,231	0,0056					
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,19	9,32	10,31	150	20	0,03	8,1	0,01	293,023	44,1072	22,5166	79,2695	1,231	0,0056		0,0473		
											3	36,5376	31,4906	164,412	1,5061	0,0079	0,0123	0,0536		
281	Биточки паровые	100	14,43	10,13	7,03	177	11,11	0,08	0,11	0,01	313,58									
	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		

№ реч.	Примѣ пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
255	Обед	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	Печень по-строгановски	150	5,52	4,52	26,45	168		0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055											
377	Макаронные изделия отварные	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
	Чай с лимоном	/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	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								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	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																				
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	Ши 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			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рети.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	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			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	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			
291	Обед																				
	Плов из курицы@	240	23,95	29,01	39,74	515	48	0,1	1,54		378,288	30,3706	47,9962	255,097	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	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			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	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 шиповник+яблоко	200	0,85	4,78	19,28	124		0,01	118,25		47,85	15,312	4,6763	4,8938	5,729	0,0003		0,001			
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,72	5,39	9,85	95		0,02	7,76	0,01	249,498	37,3296	17,3478	42,7518	0,863	0,0047		0,0186			
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/150	22,9	23,93	23,3	400		0,18	12,89		1 046,3336	26,9154	51,9266	269,1034	4,0181	0,0072	0,0004	0,0416			
	Всего в Обед	710	30,67	35,01	74,32	736	10	0,34	138,9	0,01	01,6316	104,153	17,4942	466,041	13,4376	0,0143	0,0433	0,0707			
	Всего в день		30,67	35,01	74,32	736	10	0,34	138,9	0,01	01,6316	104,153	17,4942	466,041	13,4376	0,0143	0,0433	0,0707			
	Итого		316,89	290,92	916,13	7565	6355,54	3,72	430,01	0,13	02,0647	16,2872	60,6535	42,3933	86,7604	0,1967	0,4767	1,2613			
	Среднее за период		31,69	29,09	91,61	756	635,55	0,37	43	0,01	00,2065	71,6287	36,0654	14,2393	8,676	0,0197	0,0477	0,1261			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,76	34,61	48,44																