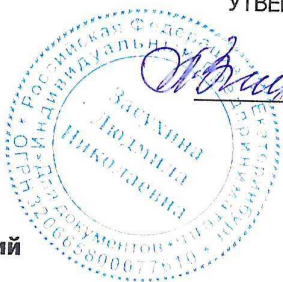


ИП Засухина Л.Н.

ИП

Сезон: Осенний-зимний
Категория: гпд



УТВЕРЖДАЮ

Засухина Л.Н.

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

СОГЛАСОВАНО

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"

Гусева Н.А.



№ 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
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
103	Обед 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
304	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
349	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
246	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522			
430	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
	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	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
388	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	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			
309	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
281	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								1-ая неделя/Среда			
			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				
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	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																	
	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)								1-ая неделя/Пятница			
			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	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								2-ая неделя/Среда	
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У															
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 разных 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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								2-ая неделя/Пятница			
			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																					
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																	



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D43C91E4A498B6B8CDDAE45AAC1672D5
Владелец: Гусева Наталья Александровна
Действителен: с 09.02.2026 до 05.05.2027