

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

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ БМАОУ СОШ № 10
НА осенне-зимний ПЕРИОД РАБОТЫ ШКОЛЫ
(2021-2022гг.)**


УТВЕРЖДАЮ:
«И.Н. Засухина Л.Н.»

Л.Н. Засухина
2021 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор БМАОУ СОШ № 10

Н.А. Гусева
2021г.



Заслухина Людмила Николаевна

Засухина Л.Н.

День 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,3		
18	Огурец свежий порциями	30	0,23	0,03	0,71	4	0,01	1,2			6,07	10,96	3,65	0,16		
377	Чай с лимоном 2	200/15 / 7	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	0,04		0,01		10,38	32,55	7,29	0,72		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,33	5,46	15,28	136	0,09	5,28	0,01		15,35	77,6	20,71	0,96		
	Биточки рубленые куринные	80	13,02	12,28	10,75	112	0,09	0,08	2,81	0,31	28,05	154,83	28,09	1,07		
	Всего в Обед		27,32	22,4	78,89	533	0,29	7,63	2,83	0,31	75,4	349	82,17	4,59		
	Всего в день		27,32	22,4	78,89	533	0,29	7,63	2,83	0,31	75,4	349	82,17	4,59		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,3		
239	Тефтели рыбные	100/30	7,93	6,58	9,41	129	0,06	1,25	0,01		43,78	94,71	17,81	0,56		
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
	Зеленый горошек	20	0,58	0,03	1,18	7	0,01	0,8			3,52	10,79	3,65	0,12		
349	Компот из кураги Витаминизированный 2	200	0,34		19,62	80		0,24			217,8	9,68	12,11	20,25		
128	Картофельное пюре &	150	3	8,89	19,67	171	0,12	10,17	0,03		35,5	82,8	27,81	1		
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,66	5,04	9,79	91	0,02	7,75	0,01		35,82	41,71	17,21	0,86		
Всего в Обед			17,15	21,18	75,98	563	0,3	20,21	0,05		353,93	336,08	106,86	24,78		
Всего в День			17,15	21,18	75,98	563	0,3	20,21	0,05		353,93	336,08	106,86	24,78		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Обед															
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21		0,04			26,39	210,35	140,52	4,73	
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06					11,35	68,9	20,1	1,3	
297	Фрикадельки из курицы	80	1,52	3,42	5,1	58	0,03	0,1	0,01			24,06	44,08	10,73	0,57	
1	Сок яблочный	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6				21,12	19,14	10,44	2,61	
	Помидоры свежие	30	0,31	0,05	1,04	6	0,01	3				3,7	6,79	5,22	0,23	
88	Щи из свежей капусты с картофелем @	200	5,85	8,47	7,22	128	0,04	11,02	0,01			38,46	71,22	19,99	0,85	
	Всего в Обед		19,68	21,92	83,88	611	0,36	15,72	0,06			125,08	420,48	207	10,3	
	Всего в День		19,68	21,92	83,88	611	0,36	15,72	0,06			125,08	420,48	207	10,3	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Обед															
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	0,05			133,38	156,72	37,22	0,81	
386	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05			218,24	160,08	24,36	0,17	
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06					11,35	68,9	20,1	1,3	
417	Ватрушка с творогом 2	50	5,96	5,25	17,63	141	0,03	0,03	0,01			36,24	62,28	8,08	0,41	
372	Яблоки св	180	0,68	0,63	16,06	72	0,04	118,8				25,34	17,23	14,09	3,44	
102	Суп Гороховый на курином бульоне@	200	9,05	7,44	16,27	168	0,18	4,88	0,01			36,81	120,36	35,69	1,91	
	Всего в Обед		29,81	35,49	100,99	842	0,44	124,91	0,12			461,36	585,57	139,54	8,04	
	Всего в День		29,81	35,49	100,99	842	0,44	124,91	0,12			461,36	585,57	139,54	8,04	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
704	Гренки из пшеничного хлеба (2-ой вариант)	20	1,95	3,15	8,15	69	0,05		0,01		9,77	56,28	16,16	1,05					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04		0,02		125,78	90	14	0,13					
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06	1,3			11,35	68,9	20,1	1,3					
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68					
30	Йогурт	125	5,88	1,65	9,67	77	0,03	0,3	0,01		136,4	103,31	16,31	0,11					
15	Сыр (порциями)	15	3,67	3,5		46	0,01	0,17	0,02		138,6	70,47							
223	Запеканка из творога со ст.молоком 2	150	22,06	16,05	31,81	360	0,07	0,44	0,05		263,16	304,58	35,24	0,7					
167	Суп-пюре из разных овощей\$	200	2,36	3,77	10,79	87	0,06	6,52	0,02		50,93	58,17	18,08	0,53					
Всего в Обед			42,73	31,44	92,68	825	0,35	8,73	0,13		742,16	779,2	128,06	4,51					
Всего в день			42,73	31,44	92,68	825	0,35	8,73	0,13		742,16	779,2	128,06	4,51					

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,3		
692	Банан	220	3,1	0,19	42,04	182	0,06	8,8			15,49	53,59	80,39	1,15		
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		107,89	101,09	18,83	0,62		
211	Омлет с сыром	150	18,17	28,09	2,4	335	0,07	0,43	0,23		284,81	299,02	15,07	2,21		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями®	200	6,33	5,46	15,28	136	0,07	5,28	0,01		15,35	77,6	20,71	0,96		
	Всего в Обед		34,78	37,8	99,85	878	0,31	15,03	0,25		441,05	627,7	163,27	6,92		
	Всего в день		34,78	37,8	99,85	878	0,31	15,03	0,25		441,05	627,7	163,27	6,92		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54		25,62	223,29	14,8	4,72		
196	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,3		
469	Печенье	30	2,11	3,12	6,44	62	0,02				7,66	23,49	5,22	0,55		
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	0,04		0,01		10,38	32,55	7,29	0,72		
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	25,36	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83		
88	Щи из свежей капусты с картофелем @	200	5,85	8,47	7,22	128	0,04	11,02	0,01		38,46	71,22	19,99	0,85		
Всего в Обед			29,61	25,3	87,36	709	0,38	66,28	5,56		105,68	450,78	78,71	9,66		
Всего в День		730	29,61	25,3	87,36	709	0,38	66,28	5,56		105,68	450,78	78,71	9,66		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,3		
196		20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
196	Хлеб ржаной	150	3	8,89	19,67	171	0,12	10,17	0,03		35,5	82,8	27,81	1		
128	Картофельное пюре &	70/50	10,21	15,25	12,56	228	0,05	1,28			39,01	120,51	20,7	1,51		
278	Тертели 2-й вариант с рисом \$	200	0,17	0,1	12,06	50	0,01	1,32			7,36	5,74	4,98	0,13		
344	Компот из плодов вишня	200	0,17	0,1	12,06	50	0,01	1,32			7,36	5,74	4,98	0,29		
49	Салат витаминный (Завариант)	50	0,61	6,64	2,46	72	0,01	4,64			19,59	17,22	8,74	0,86		
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,66	5,04	9,79	91	0,02	7,75	0,01		35,82	41,71	17,21	0,86		
Всего в Обед			19,29	36,55	72,85	697	0,29	25,16	0,04		154,78	364,37	107,7	5,76		
Всего в День		770	19,29	36,55	72,85	697	0,29	25,16	0,04		154,78	364,37	107,7	5,76		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63		
372	Яблоки св	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91		
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
143	Рагу из овощей &	150	3,11	12,63	15,37	188	0,08	11,03	0,03		51,05	71,04	28,77	0,98		
196	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				15,14	91,87	26,8	1,74		
	Биточки рубленные куринные	80	13,02	12,28	10,75	112	0,09	0,08	2,81	0,31	28,05	154,83	28,09	1,07		
116	Уха ростовская из горбуши ©	200	1,31	2,97	9,8	71	0,06	5,6	0,01		11,9	37,04	13,92	0,57		
Всего в Обед			22,94	29,28	85,28	603	0,37	182,71	2,85	0,31	147,71	395,28	117,03	7,58		
Всего в день			22,94	29,28	85,28	603	0,37	182,71	2,85	0,31	147,71	395,28	117,03	7,58		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	0,03	0,24			1,36	60,95	16,34	0,53		
349	Компот из кураги Витаминизированный 2	200	0,34		19,62	80					217,8	9,68	12,11	20,25		
249	Рыба запеченная в омлете 2	80	56,45	21,86	8,97	458	0,17	1,47	0,08		104,02	314,31	49,68	1,62		
196	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов 2	50	0,43	2,7	1,41	32	0,02	3,46			30,13	102,87	7,14	0,32		
96	Рассольник ленинградский	200	6,71	10,04	15,34	179	0,07	5,38	0,02		103,66	78,52	24,46	1,03		
30	Йогурт	95	4,47	1,26	7,35	59	0,02	0,23	0,01				12,4	0,08		
	Всего в Обед		73,65	41,51	96,11	1 054	0,35	10,78	0,11		472,11	626	135,52	24,7		
	Всего в День		73,65	41,51	96,11	1 054	0,35	10,78	0,11		472,11	626	135,52	24,7		
	Итого		316,97	302,87	873,88	7 315	3,43	477,16	12	0,62	3 079,26	4 934,46	1 265,8	106,84		
	Среднее за период		31,7	30,29	87,39	731	0,34	47,72	1,2	0,06	307,93	493,45	126,59	10,68		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,33	37,26	47,79											