

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



УТВЕРЖДАЮ:

«И.Н. Засухина Л.Н.»

Л.Н. Засухина

2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор БМАОУ СОШ № 10

Н.А. Гусева

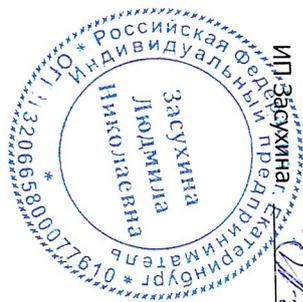
«01» «09» 2021 г.

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

УТВЕРЖДАЮ:

Засухина Л.Н.

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



Сезон: **Осенне-Зимний**
Категория: **Учащиеся 11-18 лет**
Диета:

День 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (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			
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			
66	Салат из моркови с мясом	100	1,26	0,13	22,28	95	0,06	4,03			31,71	56,02	33,36	0,91			
196	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04		0,01		7,57	45,94	13,4	0,87			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,91	6,82	19,09	169	0,12	6,6			19,18	97,01	25,88	1,2			
377	Чай с лимоном 2	200/15	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37			
281	Бигочки паровые	100	14,98	14,04	7,03	214	0,07	0,12	0,01		36,54	180,51	28,92	2,53			
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68			
Всего в Обед			35,98	31,07	115,03	882	0,53	11,82	0,06		131,75	621,46	252,59	11,29			
Всего в День			35,98	31,07	115,03	882	0,53	11,82	0,06		131,75	621,46	252,59	11,29			

№ 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	Мг	Fe		
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79	0,04	8,79			19,4	30,76	18,21	1,05		
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,5	2,17		
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03	0,24			6,16	27,49	8,18	0,68		
349	Компот из кураги витаминизированный 2	200	0,34		19,62	80					217,8	9,68	12,11	20,25		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,35	10,56	12,38	174	0,08	9,69	0,02		48,47	93,9	26,47	1,42		
372	Яблоки св	150	0,56	0,53	13,38	61	0,04	99			21,12	14,36	11,75	2,87		
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	0,04		0,02		5,85	86,4	28,22	0,57		
249	Рыба (филе горбуши) зап.в омлете @	100	70,59	27,35	11,22	573	0,22	1,84	0,11		130,03	392,89	62,1	2,03		
Всего в Обед			89,23	51,6	127,09	1 329	0,54	119,55	0,16		467,74	770,31	200,52	31,04		
Всего в День			89,23	51,6	127,09	1 329	0,54	119,55	0,16		467,74	770,31	200,52	31,04		

№ рец.	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		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,5	2,17		
196	Компот из кураги витаминизированный	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
349	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02		
196	Биточки рубленые куриные	100	16,28	15,35	13,44	140	0,11	0,1	3,51	0,39	35,06	193,53	35,11	1,34		
	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		
211	Щи из свежей капусты с картофелем @	250	7,32	10,59	9,01	161	0,08	13,77	0,02		48,07	89,03	25	1,07		
88	Всего в Обед		48,29	55,14	83,01	906	0,41	15,03	3,76	0,39	428,59	761,1	138,4	8,51		
	Всего в День		48,29	55,14	83,01	906	0,41	15,03	3,76	0,39	428,59	761,1	138,4	8,51		

№ 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	Мг	Fe		
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Ряженка	200	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17		
386	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,5	2,17		
196	Печенье	30	2,11	3,12	6,44	62	0,02				7,66	23,49	5,22	0,55		
469	Запеканка из творога 2	150/20	24,05	17,36	34,94	392	0,06	0,88	0,08		213,86	292,26	32,56	1,04		
223	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02		
196	Суп-пюре Гороховый на кур,бульоне	250	15,09	9,63	28,44	261	0,33	5,7	0,01		65,81	205,17	62,23	3,53		
102	Всего в Обед	730	52,75	41,69	103,43	999	0,57	6,82	0,14		533,73	837,08	170,13	8,48		
	Всего в День		52,75	41,69	103,43	999	0,57	6,82	0,14		533,73	837,08	170,13	8,48		

№ 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 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Гренки из пшеничного хлеба (2-ой вариант)	30	2,93	4,73	12,23	103	0,07		0,02		14,65	84,42	24,24	1,58				
704		258									72,35	83,58	25,97	0,77				
387	Печень по-строгановски	250	3,16	5,36	14,82	120	0,11	20,37	0,03		136,4	103,31	16,31	0,11				
167	Суп-пюре из разных овощей\$2	125	5,88	1,65	9,67	77	0,03	0,3	0,01		18,92	114,84	33,5	2,17				
30	йогурт	50	4	0,7	16,84	90	0,1				9,24	41,24	12,27	1,02				
196	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				11,7	21,49	16,53	0,74				
196	Хлеб ржаной	30	0,99	5,44	3,29	66	0,04	9,5			107,89	101,09	18,83	0,62				
23	Салат из свежих помидоров @	100	3,54	3,43	23,82	140	0,03	0,52	0,01		12,46	39,07	8,75	0,87				
382	Какао с молоком	200	6,24	5,01	33,87	206	0,05		0,02									
309	Макаронные изделия отварные	180																
	Всего в Обед		28,6	26,64	123,85	850	0,47	30,69	0,09		383,62	589,03	156,39	7,88				
	Всего в День		28,6	26,64	123,85	850	0,47	30,69	0,09		383,62	589,03	156,39	7,88				

№ 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	Мg	Fe		
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,5	2,17		
103	Сул картофельный с макаронными изделиями	250	7,91	6,82	19,09	169	0,12	6,6	0,01		19,18	97,01	25,88	1,2		
377	Чай с лимоном 2	200/15	0,14	0,03	13,83	56		1,07			4,2	4,15	2,33	0,37		
196	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32	0,03				6,16	27,49	8,18	0,68		
128	Картофельное пюре &	180	3,6	10,67	23,6	205	0,14	12,2	0,04		42,6	99,36	33,37	1,2		
23	Салат из свежих помидоров @	100	0,99	5,44	3,29	66	0,04	9,5			11,7	21,49	16,53	0,74		
372	Яблоки св	180	0,67	0,64	16,06	73	0,05	118,8			25,34	17,23	14,09	3,45		
278	Тефтели 2-й вариант с рисом \$	160	13,61	20,34	16,75	304	0,08	1,72			52,01	160,68	27,59	2		
Всего в Обед			32,16	44,85	115,66	995	0,55	149,89	0,05		180,12	542,25	161,46	11,81		
Всего в День			32,16	44,85	115,66	995	0,55	149,89	0,05		180,12	542,25	161,46	11,81		

№ 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		
417	Ватрушка с творогом 2	75	8,94	7,88	26,44	212	0,05	0,04	0,02		54,36	93,42	12,12	0,61		
155	Шницель из говядины+свинина 2	100	18,24	35,75	5,88	418	0,09		0,2		13,58	174,94	26	1,68		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,31	10,59	9,02	161	0,08	13,77	0,02		48,07	89,03	25	1,07		
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,5	2,17		
196	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02		
60	Винегрет овощной	100	1,05	8,91	6,62	111	0,04	3,45			18,55	32,21	14,26	0,6		
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		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206	0,05		0,02		12,46	39,07	8,75	0,87		
Всего в Обед			47,79	69,3	133,35	1 349	0,46	43,66	0,27		181,24	588,57	135,02	8,85		
Всего в День			47,79	69,3	133,35	1 349	0,46	43,66	0,27		181,24	588,57	135,02	8,85		

№ 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	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
82	Борщ с капустой и картошкой	250	7,36	10,55	12,36	174	0,06	9,69	0,02		48,47	93,9	26,47	1,42		
291	Плов из курицы &	250	4,96	10,84	46,06	302	0,04	1,59			15,33	104,34	34,83	0,9		
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,5	2,17		
196	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04	9,5			11,7	21,49	16,53	0,74		
23	Салат из свежих помидоров @	100	0,99	5,44	3,29	66	0,04				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			15,49	53,59	80,39	1,15		
692	Банан	220	3,1	0,2	42,04	182	0,08	8,8								
	Всего в Обед	1 100	22,44	28,15	141,96	912	0,37	30,9	0,02		126,51	435,14	208,96	7,53		
	Всего в День		22,44	28,15	141,96	912	0,37	30,9	0,02		126,51	435,14	208,96	7,53		

№ рец.	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	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63		
196	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,5	2,17		
196	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02		
49	Салат витаминный (Зваривант)	100	1,23	13,28	4,93	144	0,02	9,29			39,18	34,43	17,48	0,57		
143	Рагу из овощей & Биточки рубленные куриные	180	3,74	15,15	18,44	225	0,09	13,24	0,04		61,26	85,24	34,53	1,18		
	Уха ростовская из горбуши @	100	16,28	15,35	13,44	140	0,11	0,1	3,51	0,39	35,06	193,53	35,11	1,34		
116		250	1,65	3,7	12,26	89	0,07	7	0,01		14,87	46,29	17,4	0,71		
	Всего в Обед		29,43	48,78	95,97	823	0,44	129,63	3,56	0,39	199,87	519,02	153,72	7,63		
	Всего в День		29,43	48,78	95,97	823	0,44	129,63	3,56	0,39	199,87	519,02	153,72	7,63		

