

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.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"

Засухина Л.Н.

Гусева Н.А.

Abbas

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

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети 12 лет и старше**



1-ая неделя / Понедельник

[illegible]

№ п/п	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Обед																				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202		0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266						
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	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	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	250	2,14	6,34	9,4	103	10	0,06	14,4	0,01	293,579	50,4515	22,5205	51,0412	0,7904	0,0043	0,0003	0,023			
036	Печенье	100	2,12	3,12	6,44	62		0,01			33	7,656	5,22	23,49	0,5481						
292	Курица тушеная с морковью	100	9,75	11,75	7,69	175	20	0,07	4,7		307,1	23,015	21,9762	105,241	1,226	0,0028	0,0002	0,0182			
	Всего в Обед	900	27,07	27,82	112,73	831	30	0,37	67,9	0,01	64,1983	31,9805	129,298	08,7182	7,5303	0,0096	0,0517	0,0525			
	Всего в день		27,07	27,82	112,73	831	30	0,37	67,9	0,01	64,1983	31,9805	129,298	08,7182	7,5303	0,0096	0,0517	0,0525			

№ 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	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																			
	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	Суп картофельный с горохом и курой	250/20	9,98	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428	2,1446	0,0054	0,0028	0,0668		
	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		
430	Запеканка картофельная с печеню сом	250	28,42	14,71	32,49	376	6 925	0,49	34,98		1 305,90	38,412	64,4561	500,315	10,2323	0,0179	0,0509	0,3402		
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	3,44		194,983	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173		
	Всего в Обед	860	45,41	34,11	99,72	888	6 935	0,84	46,11		24,7588	43,9531	72,1778	36,3832	18,4148	0,0317	0,0966	0,4479		
	Всего в день		45,41	34,11	99,72	888	6 935	0,84	46,11		24,7588	43,9531	72,1778	36,3832	18,4148	0,0317	0,0966	0,4479		

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	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	І	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					
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243	85,71	0,1	21,45		453,702	63,7029	27,8743	77,1429	1,0286					
	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	0,0072	0,0022		
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,188	32,6704	29,2426	110,349	1,2881	0,0057	0,0002	0,0633		
234	Котлета рыбная (горбуша)	100	11,68	2,07	10,74	108		0,09	0,36	0,02	288,181	46,112	30,6082	172,038	1,2137	0,0838	0,0112	0,4271		
	Всего в Обед	800	29,04	33,16	99,04	815	105,71	0,45	29,64	0,03	16,1229	03,3453	55,4276	55,2311	7,4909	0,0919	0,0609	0,5015		
	Всего в день		29,04	33,16	99,04	815	105,71	0,45	29,64	0,03	16,1229	03,3453	55,4276	55,2311	7,4909	0,0919	0,0609	0,5015		

№ п/п	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	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Обед																		
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21				
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	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0072	
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716				
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,08	2,37	13		0,02	4		141	20,24	12,18	36,54	0,522	0,003	0,0003	0,017	
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,09	6,31	12,23	114	10	0,04	9,69	0,01	309,610 ⁸	44,77	21,5108	52,1348	1,0745	0,0058	0,0002	0,0229	
Всего в Обед		922	23,93	41,79	100,12	875	34	0,52	17,44	0,01	88,5238	133,435	36,9395	80,3511	8,0006	0,0112	0,05	0,0509	
Всего в День			23,93	41,79	100,12	875	34	0,52	17,44	0,01	88,5238	133,435	36,9395	80,3511	8,0006	0,0112	0,05	0,0509	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F		
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
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					
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30																		
	Хлеб ржаной	25	2,5	0,44	10,52	56		0,06			75,9375	11,825	20,9344	71,775	1,3594	0,001	0,0206	0,0046		
	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					
167	Суп-пюре из разных овощей	250	2,88	4,71	13	106	20	0,08	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7457	70,7745	0,6351	0,0062	0,0009	0,0293		
447	Тефтели мясные с рисом @	100/50	12,31	9,58	8,08	168		0,05	0,96		231,412	24,9568	23,0811	126,667	0,8755	0,0059	0,0014	0,049		
	Всего в Обед	855	33,28	28,27	108,75	822	70	0,51	8,98	0,02	84,6348	48,5878	251,904	72,5331	9,9594	0,0144	0,0493	0,0887		
	Всего в День		33,28	28,27	108,75	822	70	0,51	8,98	0,02	84,6348	48,5878	251,904	72,5331	9,9594	0,0144	0,0493	0,0887		

2-ая неделя /Среда																									
№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	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							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,005	0,0002	0,0352							
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716										
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							
284	Котлета особая	100	14,82	16,74	5,39	231	120	0,09	0,13	0,01	280,145	36,8181	27,4965	155,891	1,5569	0,0073	0,0087	0,0805							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,76	5,39	2,48	62		0,03	6,2		156,496	12,9976	12,615	23,6466	0,5585	0,0018	0,0003	0,0137							
	Всего в Обед	890	28,05	31,91	104,17	817	144	0,39	29,75	0,01	62,3899	10,3377	40,8448	480,677	6,9701	0,0171	0,0522	0,143							
	Всего в День		28,05	31,91	104,17	817	144	0,39	29,75	0,01	62,3899	10,3377	40,8448	480,677	6,9701	0,0171	0,0522	0,143							

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)																			
							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								
	Обед																									
223	Запеканка из творога	50/20	10,23	7,74	19,6	189	40	0,04	0,33		136,81	136,91	18,59	150,61	0,45											
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	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	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,188	32,6704	29,2426	110,349	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635								
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,565	42,602	33,3632	99,359	1,208											
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,4	4,92	5,09	122	8	0,07	3,92		365,689	39,0984	33,1818	187,711	0,9131	0,1099		0,5715								
	Всего в Обед	882	41,23	35,37	101,68	891	98	0,48	26,39	0,01	41,5037	90,0768	60,3211	01,7219	7,0467	0,1177	0,0431	0,6445								
	Всего в день		41,23	35,37	101,68	891	98	0,48	26,39	0,01	41,5037	90,0768	60,3211	01,7219	7,0467	0,1177	0,0431	0,6445								

