

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.



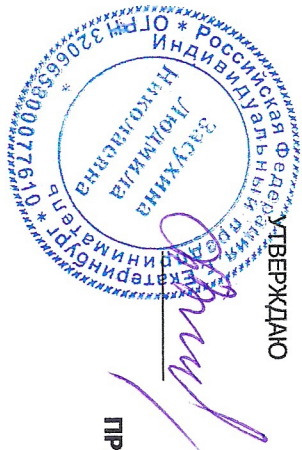
**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ БМАОУ СОШ № 10
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД РАБОТЫ ШКОЛЫ
(2023г.)**

СОГЛАСОВАНО

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

Гусева Н.А.

Засухина Л.Н.



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

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

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	КАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	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	22,2344	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	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																	
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 ²	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

1-ая неделя/Среда																				
№ 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																			
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 5	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 7	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	36,5376	31,4906	164,412	1,5061	0,0079	0,0123	0,0536			
	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.	Прим пищи, 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								
	Обед																									
255	Печень по-строгановски	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	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168		0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	1,1055											
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	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								

№ реч.	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																			
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	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		
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 (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																									
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								

2-ая неделя/Четверг																			
№ 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	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	

