

ИП Засухина Л.Н.

ИП

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **меню 7-11 лет Завтрак**



Засухина Л.Н.

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

СОГЛАСОВАНО
БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10"
Тусева Н.А.



1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	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
	Завтрак																	
377	Чай с лимоном	222	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
284	Котлета особая	90	13,34	15,07	4,85	208	108	0,08	0,12	0,01	252,1309	33,1363	24,7469	140,3026	1,4012	0,0066	0,0078	0,0725
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			
15	Сыр (порциями)	20	4,68	5,6		69	30	0,01	0,12	0,2	28	176	9,57	102,66	0,1914			
	Всего в Завтрак	532	27,75	25,64	66,79	609	148	0,24	3,07	0,21	72,1236	254,533	80,8532	06,2406	5,0687	0,0083	0,0441	0,0805
	Всего в день		27,75	25,64	66,79	609	148	0,24	3,07	0,21	72,1236	254,533	80,8532	06,2406	5,0687	0,0083	0,0441	0,0805

№ 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	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
	Завтрак																	
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	6	10,85	42,95	294	50	0,06	0,96		191,35	130,67	36,46	157,44	0,6			
	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
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			
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087			
410	Ватрушка с творогом @	50	6,41	3,26	20,13	136	25	0,06	0,02		79,3954	36,7499	14,9171	72,1626	0,6736	0,0001		0,0009
	Всего в Завтрак	610	25,05	19,63	113,16	731	95	0,28	1,74		68,5554	05,2399	20,0984	39,6706	4,3725	0,0018	0,0363	0,009
	Всего в день		25,05	19,63	113,16	731	95	0,28	1,74		68,5554	05,2399	20,0984	39,6706	4,3725	0,0018	0,0363	0,009

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Среда

№ 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	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
	Завтрак																	
	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
284	Котлеты из курицы	100	18,83	5,42	10,28	166		0,08	0,09	0,01	236,139 6	31,0647	28,6206	160,288 8	1,643	0,0057	0,0076	0,0897
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,814 2	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037
Всего в Завтрак		500	29,52	18,53	71,59	573	40	0,34	10,78	0,07	37,2038	93,3297	05,4501	47,7112	5,1454	0,0236	0,0466	0,1547
Всего в день			29,52	18,53	71,59	573	40	0,34	10,78	0,07	37,2038	93,3297	05,4501	47,7112	5,1454	0,0236	0,0466	0,1547

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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
	Завтрак																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
260	Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21			
377	Чай с лимоном	222	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
		532	24,02	38,53	76,47	750	40	0,6	3,75		690,19	81,402	02,1545	469,694	9,6925	0,0018	0,0363	0,0081
	Всего в Завтрак		24,02	38,53	76,47	750	40	0,6	3,75		690,19	81,402	02,1545	469,694	9,6925	0,0018	0,0363	0,0081
	Всего в день		24,02	38,53	76,47	750	40	0,6	3,75		690,19	81,402	02,1545	469,694	9,6925	0,0018	0,0363	0,0081

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Пятница

№ 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	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
	Завтрак																	
378	Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,432 6	105,990 7	12,893	77,693	0,3433			
	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
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
291	Плов из курицы	240	24,98	30,21	41,41	537	50	0,11	1,59		327,064 3	31,6364	49,9964	265,727 8	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353
Всего в Завтрак		580	28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		62,1335	53,6271	72,1431	55,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433
Всего в день			28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		62,1335	53,6271	72,1431	55,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433

№ 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	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
	Завтрак																	
	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
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			
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023
255	Печень по-строгановски	100	18,5	14,39	4,49	221	5 120	0,23	14,04		285,817 1	27,9972	21,3333	302,892 2	6,453	0,0058	0,0363	0,2097
Всего в Завтрак		540	28,26	19,43	77,78	599	5 130	0,39	15,24		00,6243	69,2259	69,9936	73,0193	9,7083	0,008	0,0726	0,2201
Всего в день			28,26	19,43	77,78	599	5 130	0,39	15,24		00,6243	69,2259	69,9936	73,0193	9,7083	0,008	0,0726	0,2201

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

2-ая неделя/Вторник

№ 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	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
	Завтрак	222	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
377	Чай с лимоном																	
	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,34	1,95	22	6	0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008		0,0014
230	Шницель рыбный натуральный	90	10,72	8,47	3,18	132	10		0,35		27,6444	12,2128	2,6203	18,3298	0,197	0,0014	0,0012	0,0051
	Всего в Завтрак	542	19,37	15,71	74	516	36	0,15	3,5	0,01	63,8935	58,656	66,2135	28,4762	3,5145	0,0039	0,0375	0,0145
	Всего в день		19,37	15,71	74	516	36	0,15	3,5	0,01	63,8935	58,656	66,2135	28,4762	3,5145	0,0039	0,0375	0,0145

№ 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	Mg	Р	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
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	210	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23			
	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
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70												
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			
410	Ватрушка с творогом @	75	9,64	4,92	30,2	204	40	0,09	0,02		119,094	55,1252	22,3758	108,245	1,0105	0,0002		0,0014
											1							
	Всего в Завтрак	535	24,81	21,1	113,3	744	110	0,36	1,71		25,3541	10,5732	05,5501	451,129	3,9474	0,001	0,0165	0,0051
	Всего в день		24,81	21,1	113,3	744	110	0,36	1,71		25,3541	10,5732	05,5501	451,129	3,9474	0,001	0,0165	0,0051

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			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
	Завтрак																	
	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
173	Каша вязкая молочная ячневая	210	7,42	12,41	40,01	301	60	0,12	0,52	0,05	251,697 1	142,983 8	33,9754	230,472 5	0,8623	0,0091	0,002	0,065
219	Сырники из творога @	65	10,4	12,17	6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,574 5	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194
Всего в Завтрак		525	25,51	28,8	87,98	714	111,36	0,28	1,16	0,44	99,1296	58,4182	96,2429	559,671	3,7078	0,0204	0,0566	0,1124
Всего в день			25,51	28,8	87,98	714	111,36	0,28	1,16	0,44	99,1296	58,4182	96,2429	559,671	3,7078	0,0204	0,0566	0,1124

№ 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	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
	Завтрак																	
288	Курица отварная	100	21,35	23,47	0,44	298	90,91	0,04	2,15		160,181 8	50,9091	18,4364	151,818 2	1,7273			
	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	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
	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
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 Завтрак		500	29,51	33,12	59,2	653	130,91	0,28	13,91	0,01	247,642	28,3425	93,5261	80,0811	7,7352	0,0134	0,0371	0,0641
Всего в день			29,51	33,12	59,2	653	130,91	0,28	13,91	0,01	247,642	28,3425	93,5261	80,0811	7,7352	0,0134	0,0371	0,0641
Итого			257,41	251,39	818,03	6 569	5 889,64	3,06	123,49	0,74	16,8497	04,2274	99,1754	228,881	57,7062	0,0866	0,3916	0,7117
Среднее за период			25,74	25,14	81,8	657	588,96	0,31	12,35	0,07	691,685	90,4227	99,9175	22,8881	5,7706	0,0087	0,0392	0,0712
Минимальные нормативные значения			77	79	335	2 350	0,7	0,2	60	0,01	1 100	1 100	250	1 100	12	0,1	0,03	3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,67	34,44	49,81													