

УТВЕРЖДАЮ

ИП Засухина Л.Н.

ИП

Засухина Л.Н.

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

СОГЛАСОВАНО

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

Гусева Н.А.

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **меню 11-старше лет ОБЕД**

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
	Обед																	
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351
	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	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522			
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,09	2,37	13		0,02	4		117,03	20,24	12,18	36,54	0,522	0,0026	0,0003	0,015
	Всего в Обед	890	23,74	38,23	111,4	885		0,54	12,07		082,785	87,6319	20,8166	46,1371	7,1545	0,0095	0,0435	0,0596
	Всего в день		23,74	38,23	111,4	885		0,54	12,07		082,785	87,6319	20,8166	46,1371	7,1545	0,0095	0,0435	0,0596

№ 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
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982 5	29,6888	158,085	236,643 8	5,3213			
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	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
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	250	7,64	11,25	9,45	170	20	0,07	14,2	0,01	333,743 1	52,8459	26,4926	92,9099	1,1885	0,0053	0,0003	0,057
281	Биточки паровые	100	10,47	7,38	5,03	128	10	0,06	0,08	0,01	227,395 3	26,4696	22,7195	118,946 4	1,0835	0,0059	0,0089	0,0389
Всего в Обед		800	34,91	34,24	103,58	862	75	0,53	102,28	0,02	61,0459	49,2423	62,1724	29,4601	15,3667	0,0137	0,0604	0,1072
Всего в день			34,91	34,24	103,58	862	75	0,53	102,28	0,02	61,0459	49,2423	62,1724	29,4601	15,3667	0,0137	0,0604	0,1072

№ 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
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	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
034	Горбуша под сырной корочкой	100	15,54	11,55	5,07	186		0,02	1,06		61,9197	16,0547	10,0276	19,0269	0,2638	0,0015		0,0159
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318			
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,98	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,4285	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669
103	Огурец в нарезке	100	0,75	0,09	2,37	13		0,02	4		117,03	20,24	12,18	36,54	0,522	0,0026	0,0003	0,015
	Всего в Обед	890	36	28,75	119,41	881	12,5	0,41	12,06		58,1137	17,9816	29,9676	17,8214	7,3417	0,0116	0,0461	0,1073
	Всего в день		36	28,75	119,41	881	12,5	0,41	12,06		58,1137	17,9816	29,9676	17,8214	7,3417	0,0116	0,0461	0,1073

№ 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
	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
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,09	6,31	12,23	114	10	0,04	9,69	0,01	309,6108	44,77	21,5108	52,1348	1,0745	0,0058	0,0002	0,0229
345	Компот из черной смородины	200	0,28	0,05	23,62	96		0,01	24		87,7476	1,3728	8,091	8,613	0,4019	0,0003		0,0045
263	Рагу из свинины	300	19,98	47,76	26,93	618	375	0,26	13,31		1 064,3541	39,5699	64,6983	271,8428	3,3602	0,0156	0,0003	0,1287
Всего в Обед		810	27,55	55,03	84,67	945	385	0,44	47	0,01	19,6625	10,3087	37,8436	81,8826	7,6641	0,0238	0,0434	0,1656
Всего в день			27,55	55,03	84,67	945	385	0,44	47	0,01	19,6625	10,3087	37,8436	81,8826	7,6641	0,0238	0,0434	0,1656

Сезон: Осенний-зимний
Категория: меню 11-старше 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
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	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
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,188 2	32,6704	29,2426	110,349 7	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
143	Рагу из овощей &	180	2,87	14,44	15,35	203	24	0,07	11,66		476,118 8	49,0738	28,88	69,0814	0,9713	0,0055	0,0002	0,0394
	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
	Биточки из говядины	100	19,19	23,81	12,57	341	20	0,08	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,054 2	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
Всего в Обед		800	36,67	50,44	90,88	964	64	0,41	20,49	0,02	563,417	77,0766	51,9792	00,6273	10,3467	0,0196	0,063	0,1348
Всего в день			36,67	50,44	90,88	964	64	0,41	20,49	0,02	563,417	77,0766	51,9792	00,6273	10,3467	0,0196	0,063	0,1348

Сезон: Осенний-зимний
Категория: меню 11-старше лет

2-ая неделя/Понедельник

№ 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
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982 5	29,6888	158,085	236,643 8	5,3213			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351
	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
447	Гуляш куриный	100	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07		23,09	92					0,666	0,3907			0,0579			
29	Салат из свежих овощей @	100	0,78	5,35	2,72	62		0,03	6,24		115,909 5	18,2864	12,2844	18,4353	0,3924	0,0017	0,0002	0,0138
Всего в Обед		912	35,94	25,27	115,5	831	45	0,52	14,53		351,513	07,1085	60,0864	87,6019	10,6428	0,0139	0,0434	0,1649
Всего в день			35,94	25,27	115,5	831	45	0,52	14,53		351,513	07,1085	60,0864	87,6019	10,6428	0,0139	0,0434	0,1649

Сезон: Осенний-зимний
Категория: меню 11-старше 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	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
	Обед																	
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49			
	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
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
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			
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318			
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
	Всего в Обед	800	25,4	44,32	106,87	927	20	0,57	95,68	0,02	826,87	26,7536	24,8521	72,2997	10,9219	0,009	0,058	0,042
	Всего в день		25,4	44,32	106,87	927	20	0,57	95,68	0,02	826,87	26,7536	24,8521	72,2997	10,9219	0,009	0,058	0,042

№ 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
	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
388	Напиток шиповник+яблоко	200	0,85	4,78	19,28	124		0,01	118,25		47,85	15,312	4,6763	4,8938	5,729	0,0003		0,001
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,66	23,6	205	48	0,14	12,19	0,01	897,564	42,6017	33,3662	99,3587	1,2065	0,0097	0,001	0,0503
	Уха ростовская из горбуши @	250	8,7	6,03	12,25	138	16,67	0,07	7		453,257	14,8742	17,4043	46,2948	0,7087	0,0042	0,0002	0,0263
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
292	Курица тушеная с морковью	120	16,98	4,44	5,89	131	10	0,06	1,67		277,377	28,6366	27,6159	134,139	1,2896	0,0061		0,0994
Всего в Обед		910	36,4	35,73	89,52	827	74,67	0,43	142,55	0,01	28,9823	44,5726	140,87	66,1861	12,3617	0,0252	0,044	0,2038
Всего в день			36,4	35,73	89,52	827	74,67	0,43	142,55	0,01	28,9823	44,5726	140,87	66,1861	12,3617	0,0252	0,044	0,2038

№ 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
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982 5	29,6888	158,085	236,643 8	5,3213			
301	Кнели из кур с рисом	120	18,37	28,69	7,36	360	106,67	0,05	0,05		225,48	28,9344	21,2883	169,916 8	1,5125	0,0011	0,0016	0,0069
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			
	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
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872 5	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
Всего в Обед		810	36,34	47,17	118,42	1 044	164,17	0,46	10,48	0,01	226,085	62,3612	62,0615	32,7323	11,438	0,009	0,0445	0,0397
Всего в день			36,34	47,17	118,42	1 044	164,17	0,46	10,48	0,01	226,085	62,3612	62,0615	32,7323	11,438	0,009	0,0445	0,0397

№ 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
	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
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,98	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,4285	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669
447	Тефтели мясные с рисом @	120	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,1298	19,9654	18,4649	101,3341	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392
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
	Фрукт	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0018	0,0003	0,007
	Всего в Обед	910	29,89	24,73	124,17	839	36,5	0,44	74,07		44,6813	15,7912	42,0531	493,27	8,2973	0,0144	0,0472	0,1249
	Всего в день		29,89	24,73	124,17	839	36,5	0,44	74,07		44,6813	15,7912	42,0531	493,27	8,2973	0,0144	0,0472	0,1249
	Итого		322,84	383,91	1064,41	9 005	876,83	4,74	531,21	0,09	63,1558	98,8281	32,7025	28,0184	01,5355	0,1496	0,4933	1,1498
	Среднее за период		32,28	38,39	106,44	900	87,68	0,47	53,12	0,01	06,3156	29,8828	73,2702	22,8018	10,1535	0,015	0,0493	0,115
	Минимальные нормативные значения		90	92	383	2 720	0,9	1,4	70	0,01	1 200	1 200	300	1 200	18	0,1	0,05	4
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,34	38,37	47,28													