

ИП Засухина Л.Н.

ИП

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**



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

Засухина Л.Н.

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



1-ая неделя / Понедельник

№ 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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
260	Гуляш из сеинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92			267,7	20	22,39	128,62	2,21	0,0048	0,0003	0,0351								
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	0,0165	0,0037								
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45	0,05	0,08			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0264	0,0058								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08				97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013										
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	0,04				66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716	0,003	0,0003	0,017								
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										
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522											
	Всего в Обед	890	23,68	37,9	109,55	875	24	0,54	12,07		124,728	91,8388	29,4308	59,3994	7,0943	0,0099	0,0435	0,0616								
	Всего в День		23,68	37,9	109,55	875	24	0,54	12,07		124,728	91,8388	29,4308	59,3994	7,0943	0,0099	0,0435	0,0616								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	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	40	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0074		
	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	11,07	9,46	165	25	0,05	14,15	0,01	329,204	53,6789	25,859	88,509	1,1354	0,0052	0,0003	0,0527		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683					
281	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,271	36,5376	31,4905	164,412	1,5061	0,007	0,0108	0,0472		
	Всего в Обед	810	35,51	31,26	98,83	818	47	0,36	102,27	0,02	63,2266	47,6461	29,3487	01,6564	11,827	0,0152	0,0704	0,1132		
	Всего в День		35,51	31,26	98,83	818	47	0,36	102,27	0,02	63,2266	47,6461	29,3487	01,6564	11,827	0,0152	0,0704	0,1132		

№ 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	Мг	Р	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								
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232								
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	13,3		1 064,35	39,5699	64,6983	271,842	3,3601	0,0156	0,0003	0,1287								
	Всего в Обед	810	27,61	55,46	84,75	950	387,5	0,42	47,01	0,01	21,9242	12,2006	38,0175	83,1875	7,6683	0,0239	0,0432	0,1659								
	Всего в день		27,61	55,46	84,75	950	387,5	0,42	47,01	0,01	21,9242	12,2006	38,0175	83,1875	7,6683	0,0239	0,0432	0,1659								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛТ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	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	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								
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								
	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								
	Шницель из свинины	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								

№ 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	Мг	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)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,982 5	29,6888	158,085	236,643 8	5,3213											
103	Сул картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,07	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0047	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	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522											
20	Салат из свежих овощей @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,178 5	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026	0,0003	0,0143								
Всего в Обед		890	35,86	25,28	112,74	820	45	0,51	12,09		346,716	08,0114	259,373	03,8796	10,7406	0,0148	0,0435	0,1654								
Всего в День			35,86	25,28	112,74	820	45	0,51	12,09		346,716	08,0114	259,373	03,8796	10,7406	0,0148	0,0435	0,1654								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛТ	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																		
256	Мясо тушеное (свинина)	100	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0006	0,0132	0,0029	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30	3,78	0,66	15,91	84		0,09			114,817 ⁵	17,8794	31,6529	108,523 ⁸	2,0555	0,0015	0,0312	0,0069	
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04	88		66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01			10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022				
167	Суп-пюре из разных овощей	250	2,86	4,7	13	106	25	0,06	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7456	70,7745	0,6351	0,0061	0,0007	0,0292	
	Всего в Обед	800	25,78	44,07	106,97	926	49	0,57	95,68	0,02	58,8155	33,1364	37,3182	98,7686	11,1118	0,0091	0,0616	0,0427	
	Всего в День		25,78	44,07	106,97	926	49	0,57	95,68	0,02	58,8155	33,1364	37,3182	98,7686	11,1118	0,0091	0,0616	0,0427	

№ 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	I	Se	F									
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,5312	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 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									
	Шницель из курицы	100	18,89	5,44	10,31	166		0,08	0,09	0,01	236,846	31,1179	28,6903	160,731	1,6474	0,0056	0,0075	0,09									
	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	900	39,31	36,9	98,15	884	64,67	0,48	140,97	0,02	18,8269	51,7839	50,3181	21,4886	13,2633	0,0251	0,0598	0,1963									
	Всего в день		39,31	36,9	98,15	884	64,67	0,48	140,97	0,02	18,8269	51,7839	50,3181	21,4886	13,2633	0,0251	0,0598	0,1963									

Сезон: Весенний
 Категория: Дети 12 лет и старше

2-ая неделя/Четверг

№ рел.	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	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								
102	Суп картофельный с горохом и курой	250	9,97	9,59	18,17	199	12,5	0,2	6,1		560,084	41,2729	39,4745	135,428	2,1446	0,0054	0,0029	0,0669								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683											
	Соус сметанный с томатом	50	0,86	2,23	3,25	37	10	0,01	0,54	0,01	42,911	10,934	1,392	12,3758	0,1479	0,0013	0,0001	0,0023								
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								
281	Биточки паровые "	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,271	36,5376	31,4905	164,412	1,5061	0,007	0,0108	0,0472								
	Всего в Обед	840	36,86	27,97	110,76	842	44,5	0,47	7,96	0,03	09,7821	35,8341	29,1747	11,8227	7,6336	0,0161	0,0566	0,1282								
	Всего в День		36,86	27,97	110,76	842	44,5	0,47	7,96	0,03	09,7821	35,8341	29,1747	11,8227	7,6336	0,0161	0,0566	0,1282								

№ 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								
	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	0,0008	0,0165	0,0037								
	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	100	0,68	0,12	2,3	13		0,02	6,67		193,333	8,2133	11,6	15,08	0,522	0,0013	0,0003	0,0133								
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,872	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232								
291	Плов из курицы@	280	35,39	14,41	52,06	479		0,12	1,79		483,374	26,6276	69,4099	316,810	2,6309	0,0097		0,1973								
	Всего в Обед	890	44,09	22,27	120,57	861	12,5	0,31	18,88	0,01	76,3306	38,5789	63,6981	558,062	7,7571	0,0191	0,0532	0,2434								
	Всего в День	44,09	22,27	120,57	861	12,5	0,31	18,88	0,01	76,3306	38,5789	63,6981	558,062	7,7571	0,0191	0,0532	0,2434									
	Итого	343,68	362,21	049,41	8836	774,67	4,46	465,69	0,14	55,2077	01,2664	17,0657	37,2411	94,255	0,1619	0,5406	1,347									
	Среднее за период	34,37	36,22	104,94	884	77,47	0,45	46,57	0,01	85,5208	30,1266	51,7066	13,7241	9,4255	0,0162	0,0541	0,1347									
	Минимальные нормативные значения	90	92	383	2720	0,9	1,4	70	0,01	1200	1200	300	1200	18	0,1	0,05	4									
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,56	36,89	47,5																						