

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун И.Н.

ИП Позигун И.Н.



«01» февраля 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 3



Директор /Золотова И.А./

«01» февраля 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

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

Категория: **Дети с 12 лет и старше**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110		0,09	6,60		475,98	21,96	21,31	55,25	0,91
288	Птица отварная (бедро) с маслом сливочным	90/10	17,41	12,38	0,23	183	10,00	0,05			181,44	9,24	16,34	119,68	0,81
303	Каша гречневая вязкая	180	5,40	6,12	24,47	181	10,00	0,13			165,65	12,44	75,41	113,36	2,56
	Икра кабачковая (консервированная)	30	0,15	0,60	0,98	10			0,84		94,50	10,82	3,92	9,66	0,18
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,04			57,94	7,87	5,78	30,85	0,44
389	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	21,29	86									
Всего в Обед		800	29,83	22,18	92,6	698	20,00	0,31	7,44	0,00	975,51	62,33	122,76	328,80	4,91
Всего в день			29,83	22,18	92,6	698	20,00	0,31	7,44	0,00	975,51	62,33	122,76	328,80	4,91

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
204	Солянка домашняя со сметаной	250/10	6,22	13,90	8,60	184	10,00	0,05	4,55		397,36	36,63	19,69	94,26	1,37
	Филе птицы в кляре	100	33,87	11,01	9,90	275	20,00	0,10		0,77	442,44	25,83	107,29	241,58	2,21
309	Макаронные изделия отварные	180	6,19	4,93	40,01	229	20,00	0,08			79,03	14,77	8,99	49,11	0,91
45	Салат из белокочанной капусты	30	0,44	1,34	2,58	24		0,01	4,33		49,95	13,01	4,38	7,83	0,15
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,04			57,94	7,87	5,78	30,85	0,44
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110,00	0,01	0,36		368,14	18,45	14,41	30,07	0,51
Всего в Обед		810	51,46	31,69	108,94	927	160,00	0,29	9,24	0,77	1394,86	116,56	160,54	453,70	5,59
Всего в день			51,46	31,69	108,94	927	160,00	0,29	9,24	0,77	1394,86	116,56	160,54	453,70	5,59

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
108	Суп картофельный с клецками	200/33	2,22	3,00	12,54	86	10,00	0,05	3,68		279,82	17,92	16,07	43,56	0,70
294	Биточки из филе курицы с соусом	80/20	18,15	13,01	12,71	234	30,00	0,06	0,04	0,39	256,03	32,15	55,53	133,83	1,12
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,91	4,84	25,77	166	20,00	0,10			1,54	4,24	0,21	103,61	1,75
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,57	1,09	2,19	21		0,01	1,18		63,79	11,21	5,63	12,88	0,31
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,04			57,94	7,87	5,78	30,85	0,44
377	Чай с лимоном	200/7	0,15	0,04	14,83	56			1,08		23,70	6,74	2,58	4,62	0,41
Всего в Обед		810	30,23	22,49	94,71	691	60,00	0,26	5,98	0,39	682,82	80,13	85,80	329,35	4,73
Всего в день			30,23	22,49	94,71	691	60,00	0,26	5,98	0,39	682,82	80,13	85,80	329,35	4,73

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
101	Суп картофельный с крупой пшенной	250	2,21	2,62	15,64	95		0,09	6,60		474,19	19,86	23,43	57,81	0,88
291	Плов из птицы	200	21,33	7,31	35,56	293		0,09	1,34	0,44	356,79	17,06	87,90	195,94	1,64
71	Овощи соленые (огурцы)	70	0,53	0,06	1,17	7		0,01	1,40		98,70	14,16	8,53	14,62	0,36
	Хлеб пшеничный	80	5,65	0,69	35,56	171		0,06			77,26	10,49	7,70	41,14	0,58
342	Компот из свежих плодов (яблоки) + витамин С	200	0,09	0,06	17,77	72		0,01	26,40		111,65	5,90	3,13	3,83	0,80
Всего в Обед		800	29,81	10,74	105,7	638	0,00	0,26	35,74	0,44	1118,59	67,47	130,69	313,34	4,27
Всего в день			29,81	10,74	105,7	638	0,00	0,26	35,74	0,44	1118,59	67,47	130,69	313,34	4,27

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,71	4,56	8,24	81		0,06	12,18		309,38	39,25	18,40	39,05	0,71
259	Жаркое по-домашнему	75/175	23,69	20,70	22,51	371		0,19	12,37	1,96	1234,76	32,60	54,26	273,54	4,10
75	Икра свекольная	40	0,71	2,72	4,29	44		0,02	2,22		135,47	15,18	8,60	17,35	0,53
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,04			57,94	7,87	5,78	30,85	0,44
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	0,56	0,00	23,54	96	110,00	0,01	0,36		368,15	18,45	14,41	30,07	0,51
Всего в Обед		800	30,9	28,49	85,25	720	110,00	0,32	27,13	1,96	2105,70	113,35	101,45	390,86	6,29
Всего в день			30,9	28,49	85,25	720	110,00	0,32	27,13	1,96	2105,70	113,35	101,45	390,86	6,29

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,17	2,74	17,54	115		0,13	4,65	1,34	546,59	42,38	33,47	119,78	1,59
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,62	4,90	3,45	96	10,00	0,06	1,84		341,23	32,45	37,85	142,38	0,68
312	Пюре картофельное	180	2,95	6,11	22,90	158	20,00	0,13	12,31		876,01	14,83	30,82	79,49	1,22
52	Свекла отварная	30	0,42	0,03	2,48	12		0,01	1,20		86,40	9,77	5,74	11,22	0,37
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,04			57,94	7,87	5,78	30,85	0,44
389	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	21,29	86									
Всего в Обед		800	22,39	14,29	94,33	595	30,00	0,37	20,00	1,34	1908,17	107,30	113,66	383,72	4,30
Всего в день			22,39	14,29	94,33	595	30,00	0,37	20,00	1,34	1908,17	107,30	113,66	383,72	4,30

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,71	4,56	8,24	81		0,06	12,18		309,38	39,25	18,4	39,05	0,71
290	Птица(бедро), тушенная в соусе	60/50	14,29	9,2	1,78	147	10	0,04	0,16		169,90	15,24	14,70	101,07	0,75
303	Каша вязкая пшенная	180	4,95	9,97	28,49	223	20	0,14			96,56	17,52	32,86	92,64	1,11
	Кукуруза консервированная	30	0,62	0,11	3,06	15			0,57			1,32		13,05	0,105
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,04			57,94	7,87	5,78	30,85	0,44
389	Сок фруктовый	180	0	0	21,29	86									
Всего в Обед		800	25,80	24,35	89,53	680	30,00	0,28	12,91	0,00	633,78	81,20	71,74	276,66	3,11
Всего в день			25,80	24,35	89,53	680	30,00	0,28	12,91	0,00	633,78	81,20	71,74	276,66	3,11

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,43	5,79	16,48	128	10,00	0,07	7,25		518,05	23,94	24,93	61,80	0,90
294	Котлеты рубленные куриные с соусом	80/20	18,15	13,01	12,71	234	30,00	0,06	0,04	0,39	253,06	32,15	55,53	132,23	1,12
309	Макаронные изделия отварные	180	6,19	4,93	40,01	229	20,00	0,08			79,03	14,77	8,99	49,11	0,91
52	Салат из свеклы	30	0,41	1,61	2,36	26		0,01	1,14		82,08	9,28	5,45	10,66	0,35
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,04			57,94	7,87	5,78	30,85	0,44
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	180	0,51	0,00	21,18	87	110,00	0,01	0,36		368,15	18,45	14,41	30,07	0,51
Всего в Обед		810	31,92	25,85	119,41	832	170,00	0,27	8,79	0,39	1358,31	106,46	115,09	314,72	4,22
Всего в день			31,92	25,85	119,41	832	170,00	0,27	8,79	0,39	1358,31	106,46	115,09	314,72	4,22

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	4,94	17,91	136		0,17	4,65		501,33	41,08	34,45	93,51	1,78
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,62	4,90	3,45	96	10,00	0,06	1,84		341,23	32,45	37,85	142,38	0,68
304	Рис отварной	180	4,27	6,05	41,66	238	20,00	0,04			65,84	5,77	27,87	85,33	0,57
71	Овощи соленые (огурцы)	30	0,23	0,03	0,44	3			0,60		42,30	6,08	3,66	6,27	0,15
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,04			57,94	7,87	5,78	30,85	0,44
342	Компот из свежих плодов (яблоки) + витамин С	180	0,08	0,05	16,00	65		0,01	23,76		100,49	5,31	2,82	3,45	0,72
Всего в Обед		800	23,51	16,48	106,13	666	30,00	0,32	30,85	0,00	1109,13	98,56	112,43	361,79	4,35
Всего в день			23,51	16,48	106,13	666	30,00	0,32	30,85	0,00	1109,13	98,56	112,43	361,79	4,35

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15
	Обед														
103	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,81	2,73	17,58	106	10,00	0,09	6,60		483,90	25,98	23,90	61,37	1,02
288	Птица отварная (бедро) с маслом сливочным	90/10	17,41	12,38	0,23	183	10,00	0,05			181,44	9,24	16,34	119,68	0,81
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	6,61	49,67	294	10,00	0,26			327,01	17,58	149,20	223,49	5,02
71	Капуста квашеная	30	0,51	0,00	0,60	5		0,01	3,60		55,50	12,67	4,18	8,09	0,16
	Хлеб пшеничный	60	4,23	0,51	26,67	128		0,04			57,94	7,87	5,78	30,85	0,44
389	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	21,29	86									
Всего в Обед		800	35,16	22,23	116,04	802	30,00	0,45	10,20	0,00	1105,79	73,34	199,40	443,48	7,45
Всего в день			35,16	22,23	116,04	802	30,00	0,45	10,20	0,00	1105,79	73,34	199,40	443,48	7,45

