Управление образования
Согласовано:
Консультант Е.Ю. Камкина

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ Березниковской основной школы
Приказ № 148 от 31.12.2020г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)

2021-2022 год

Сезон: **Сезон**
Категория: **Дети 7-11 завтраки**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Лш003	Бутерброды с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123								
Лш340	Омлет натуральный	105/5	10,38	16,77	1,84	200	0,05	0,16	0,14		71,19	158,25	12,02	1,77
	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	23	0,01	1,92			2	20		0,16
Лш692	Кофейный напиток	200	1,32	1,41	20,3	99	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Шоколад	15	0,81	5,3	7,89	83					0,75	26,7	3	0,41
	Всего	**Завтрак**	**19,79**	**31,86**	**49,21**	**567**	**0,12**	**2,34**	**0,15**		**135,69**	**296,9**	**36,51**	**3,42**
	Всего в	**день**	**19.79**	**31,86**	**49,21**	**567**	**0,12**	**2,34**	**0,15**		**135,69**	**296,9**	**36,51**	**3,42**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Лш049	Салат из моркови	85/5	0,89	0,07	8,65	39	0,03	1,46			32,89	34,98	24,17	0,46
Лш366/1	Запеканка из творога со сгущенным	100/25	15,75	11,5	22,98	258	0,04	0,25	0,04		184,09	213,74	24,71	0,49
Лш698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	6,4	8,2	117								
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
	Всего	**Завтрак**	**24,79**	**18,45**	**50,93**	**473**	**0,15**	**1,71**	**0,04**		**229,88**	**327,92**	**71,98**	**2,45**
	Всего в	**день**	**24.79**	**18,45**	**50,93**	**473**	**0,15**	**1,71**	**0,04**		**229,88**	**327,92**	**71,98**	**2,45**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Огурец свежий порционный	20	0,16	0,02	0,53	3	0,01	2,03			4,67	8,53	2,84	0,12
Лш401	Пудинг рыбный (паровой)	75	12,46	5,16	4,57	115	0,07	0,51	0,03		44,11	177,87	26,93	1,18
Лш520	Картофельное пюре	150	3,16	6,76	21,9	161					4,09		0,24	0,03
Лш685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	68	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
	Апельсин	170	1,53	0,34	13,77	64	0,07	102			57,8	39,1	22,1	0,51
	Всего	**Завтрак**	**20,48**	**12,84**	**68,72**	**470**	**0,23**	**104,54**	**0,03**		**125,72**	**317,9**	**79,06**	**3,59**
	Всего в	**день**	**20.48**	**12,84**	**68,72**	**470**	**0,23**	**104,54**	**0,03**		**125,72**	**317,9**	**79,06**	**3,59**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Лш003	Бутерброды с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123								
Лш302/2	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200/10	7,66	8,43	32,93	239	0,18	0,49	0,03		114,65	170,98	46,06	1,21
Лш693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	0,04	1,3	0,02		122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Груша	150	0,6	0,45	14,25	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
	Всего	**Завтрак**	**18,43**	**21**	**88,06**	**619**	**0,3**	**9,29**	**0,05**		**274,35**	**363,98**	**101,1**	**6,37**
	Всего в	**день**	**18.43**	**21**	**88,06**	**619**	**0,3**	**9,29**	**0,05**		**274,35**	**363,98**	**101,1**	**6,37**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Лш443	Плов	100/50	16,51	15,74	24,01	304	0,06	1,23			18,52	185,31	33,48	2,41
	Сок	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	68	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
	Всего	**Завтрак**	**20,29**	**16,3**	**59,56**	**466**	**0,17**	**5,23**			**57,57**	**299,71**	**72,43**	**7,16**
	Всего в	**день**	**20.29**	**16,3**	**59,56**	**466**	**0,17**	**5,23**			**57,57**	**299,71**	**72,43**	**7,16**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Лш451	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	50	7,9	7,2	8	130								
Лш302/1	Каша вязкая (рисовая) с маслом	150/7,5	2,3	6,2	24,5	169								
Лш685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	68	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	57	0,06	90			51	34,5	19,5	0,45
Всего		**Завтрак**	**14,72**	**14,26**	**72,6**	**482**	**0,15**	**90**			**66,05**	**126,9**	**46,45**	**2,2**
Всего		**день**	**14.72**	**14,26**	**72,6**	**482**	**0,15**	**90**			**66,05**	**126,9**	**46,45**	**2,2**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Помидор свежий порционный	30	0,31	0,05	1,04	6	0,01	3			3,7	6,79	5,22	0,23
Лш411	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202	0,05	0,73			13,26	138,45	16,95	2,04
Лш520	Картофельное пюре	150	3,16	6,76	21,9	161					4,09		0,24	0,03
	Сок	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	68	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67	0,05	247,5			24	16,5	13,5	3,3
Всего		**Завтрак**	**22,18**	**22,64**	**76,24**	**598**	**0,21**	**255,23**			**84,1**	**276,14**	**74,86**	**10,35**
Всего в		**день**	**22.18**	**22,64**	**76,24**	**598**	**0,21**	**255,23**			**84,1**	**276,14**	**74,86**	**10,35**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Лш333	Макароны с сыром	150/20/10	9,72	11,16	38,28	300								
Лш698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	6,4	8,2	117								
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
	Груша	160	0,64	0,48	15,2	67	0,03	8			30,4	25,6	19,2	3,68
Всего		**Завтрак**	**18,51**	**18,52**	**72,78**	**543**	**0,11**	**8**			**43,3**	**104,8**	**42,3**	**5,18**
Всего в		**день**	**18.51**	**18,52**	**72,78**	**543**	**0,11**	**8**			**43,3**	**104,8**	**42,3**	**5,18**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Лш097	Сыр (порциями)	10	2,53	2,53	3,23	40								
Лш214	Капуста тушеная с цыпленком бр.	150/60	16,09	15,23	11,58	248	0,08	26,92	0,02		78,97	152,77	34,36	1,84
Лш685	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	68	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
	Апельсин	175	1,58	0,35	14,18	66	0,07	105			59,5	40,25	22,75	0,53
	Всего	**Завтрак**	**23,37**	**18,67**	**56,94**	**480**	**0,24**	**131,92**	**0,02**		**153,52**	**285,42**	**84,06**	**4,12**
	Всего в	**день**	**23.37**	**18,67**	**56,94**	**480**	**0,24**	**131,92**	**0,02**		**153,52**	**285,42**	**84,06**	**4,12**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Помидор свежий порционный	40	0,41	0,07	1,39	8	0,01	4			4,93	9,05	6,96	0,31
Лш451	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	75	11,85	10,8	12	195								
Лш520	Картофельное пюре	150	3,16	6,76	21,9	161					4,09		0,24	0,03
	Сок	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	68	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
	Всего	**Завтрак**	**19,19**	**18,18**	**70,84**	**526**	**0,12**	**8**			**48,07**	**123,45**	**46,15**	**5,09**
	Всего в	**день**	**19.19**	**18,18**	**70,84**	**526**	**0,12**	**8**			**48,07**	**123,45**	**46,15**	**5,09**
	Итого		**201,76**	**192,72**	**665,88**	**5 224**	**1,79**	**616,26**	**0,29**		**1 218,25**	**2 523,12**	**654,91**	**49,93**
	Среднее за период		**20,18**	**19,27**	**66,59**	**522**	**0,18**	**61,63**	**0,03**		**121,82**	**252,31**	**65,49**	**4,99**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,45**	**33,2**	**50,99**									