

Столовая

ГБОУ "СШ №39 г.О. Мариуполь" ДНР

Директор
Руса Прядук

Сезон: Год

Категория: Дети от 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Веригина Н.А.

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

Приложение №8
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																		
375	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	201		0,04				18	25,2	78,3	0,639			
1	Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,6	5,04	56		0,01	10,2			24	9,6	16,8	0,318			
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66			
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36			0,9			7,11	4,5	8,19	0,783			
82	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22		0,02	3,5			8,05	4,5	5,5	1,105			
580	Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108		0,01				1,6	1,2	8,4	0,12			
Всего в Завтрак			530	16,29	17,81	71,63	513		0,14	14,6		68,71	58,4	168,54	3,9			
Всего в день				16,29	17,81	71,63	513		0,14	14,6		68,71	58,4	168,54	3,9			

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																		
2	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	44		0,02	7,8			20,4	10,8	18	0,558			
322	Рагу из овощей и мяса	175	11,9	11,9	11,9	202	28	0,1	5,04			27,3	35,7	135,8	2,037			
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76		0,01	0,18			18,09	12,96	17,28	0,621			
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66			
582	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	2	0,02				5,8	4	18	0,42			
Всего в Завтрак			475	17,76	17,44	66,49	494	30	0,21	13,02		81,54	76,86	240,43	4,571			
Всего в день				17,76	17,44	66,49	494	30	0,21	13,02		81,54	76,86	240,43	4,571			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																	
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43		54	39	0,01	0,1			132,15	5,25	75	0,15			
79	Масло сливочная (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4					0,24		0,3	0,002			
82	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22		0,02	3,5			8,05	4,5	5,5	1,105			
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	23,55	185	30	0,06				12	7,5	45	1,05			
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104	120	0,03	0,2			50	8	97	1,05			
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	18	0,03	0,63			97,47	11,34	68,85	0,108			
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
	Всего в Завтрак	500	19,71	27,81	62,98	580	211	0,17	4,44			305,91	40,79	311,15	3,795			
	Всего в день		19,71	27,81	62,98	580	211	0,17	4,44			305,91	40,79	311,15	3,795			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																	
9	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	56		0,01	10,8			25,2	8,4	18,6	0,348			
307	Котлеты или биточки рыбные	90	11,57	1,41	9	95	12,86	0,06				47,5714	23,1429	158,1429	0,54			
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	30	0,12	3,6			37,5	24	73,5	0,825			
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77		0,02	3,6			12,6	7,2	12,6	2,52			
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66			
	Всего в Завтрак	520	20,58	11,62	59,12	423	42,86	0,28	18			32,8214	76,1429	14,1929	5,168			
	Всего в день		20,58	11,62	59,12	423	42,86	0,28	18			32,8214	76,1429	14,1929	5,168			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																	
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,36	3,6	1,56	41		0,01	1,86			13,8	7,8	16,8	0,36			
279	Запеканка из творога	50	7,95	3,85	7,5	97	25	0,04				76,5	11	106	0,375			
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34						4,59	3,78	6,93	0,738			
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
376	Paу из птицы 1	170	16,14	15,16	15,16	262		0,12	7,4		566,7373	30,2461	34,8334	172,9912	2,0161	0,0091	0,0003	0,1248
	Всего в Завтрак	485	26,53	22,9	44,89	492	25	0,19	9,25		66,7373	30,1361	60,9134	18,9712	3,7641	0,0091	0,0003	0,1248
	Всего в день		26,53	22,9	44,89	492	25	0,19	9,25		66,7373	30,1361	60,9134	18,9712	3,7641	0,0091	0,0003	0,1248

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																	
26	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	55		0,01	4,62			20,4	12	23,4	0,78			
223	Каша пшеничная вязкая	150	6,15	4,83	27,66	180	27,8	0,12	0,91			99,9512	31,4634	158,1951	1,6683			
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	256	64,29	0,09	0,77			43,7143	21,8571	164,5714	1,6329			
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36			0,9			7,11	4,5	8,19	0,783			
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66			
	Всего в Завтрак	520	28,36	25,2	68,73	615	92,09	0,28	7,2			81,1255	83,2206	05,7066	5,7991			
	Всего в день		28,36	25,2	68,73	615	92,09	0,28	7,2			81,1255	83,2206	05,7066	5,7991			

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																	
22	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,66	4,5	53		0,03	3,24			13,8	16,2	22,8	0,69			
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242	25,96	0,2				16,0096	134,5673	202,3558	4,5288			
356	Печень говяжья по-строгановски	90	17,55	8,46	6,84	174	4 410	0,72	3,6			24,3	16,2	245,7	5,85			
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76		0,01	0,18			18,09	12,96	17,28	0,621			
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66			
	Всего в Завтрак	520	30,3	19	85,45	634	4 435,96	1,03	7,02			82,1496	93,3273	39,4858	2,6248			
	Всего в день		30,3	19	85,45	634	4 435,96	1,03	7,02			82,1496	93,3273	39,4858	2,6248			

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																	
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,48		54	39	0,01	0,1			132,15	5,25	75	0,15			
79	Масло сливочная (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	4					0,24		0,3	0,002			
82	Фрукты свежие (апельсины)	50	0,2	0,2	4,9	22		0,02	3,5			8,05	4,5	5,5	1,105			
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	30	0,06				12	7,5	45	1,05			
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03				22	5	77	1,01			
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79	18	0,03	0,63			97,47	11,34	68,85	0,108			
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
	Всего в Завтрак	475	19,21	23,91	61,88	539	191	0,17	4,23			277,91	37,79	291,15	3,755			

Всего в день	19,21	23,91	61,88	539	191	0,17	4,23			277,91	37,79	291,15	3,755				
--------------	-------	-------	-------	-----	-----	------	------	--	--	--------	-------	--------	-------	--	--	--	--

2-ая неделя/Четверг

№ 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	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																		
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,9	3,72	4,56	55		0,02	3,12			16,2	10,2	22,6	0,792			
307	Котлеты или биточки рыбные	90	11,57	1,41	9	95	12,86	0,06				47,5714	23,1429	158,1429	0,54			
377	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	30	0,12	3,6			37,5	24	73,5	0,825			
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18,18	77		0,02	3,6			12,6	7,2	12,6	2,52			
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,22	6,02	31		0,04				4,95	9,9	35,1	0,66			
Всего в Завтрак			520	20,52	11,74	58,76	422	42,86	0,29	10,32		23,8214	77,9429	18,3929	5,612			
Всего в день				20,52	11,74	58,76	422	42,86	0,29	10,32		23,8214	77,9429	18,3929	5,612			

2-ая неделя/Пятница

№ 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	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																			
21	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62		0,03	1,8			14,4	20,4	29,4	0,384				
279	Запеканка из творога	50	7,95	3,85	7,5	97	25	0,04				76,5	11	106	0,375				
375	Плов из отварной птицы	180	11,07	7,38	22,32	201		0,04				18	25,2	78,3	0,639				
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36			0,9			7,11	4,5	8,19	0,783				
573	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275				
Всего в Завтрак			495	21,91	15,12	57,39	455	25	0,13	2,7		121,01	64,6	238,14	2,456				
Всего в день				21,91	15,12	57,39	455	25	0,13	2,7		121,01	64,6	238,14	2,456				
Среднее за период				22,12	19,26	63,73	517	509,58	0,29	9,08		56,6737	50,5134	76,9987	14,6159	5,1445	0,0009	0,0125	
Минимальные нормативные значения				77	79	335	2 350	700	1,2	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			17,12	33,54	49,33														