

Столовая

ГБОУ "СШ № 29 г.о. Мариуполь" ДНР

Директор



УТВЕРЖДАЮ



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

Сезон:

Категория: **Дети 12 лет и старше.**

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																			
1	Салат из капусты белокачанной	80	1,16	4,8	6,72	75		0,02	13,6			32	12,8	22,4	0,424				
82	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22		0,02	3,5			8,05	4,5	5,5	1,105				
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223		0,04				20	28	87	0,71				
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				
582	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83	2	0,02				5,8	4	18	0,42				
Всего в Завтрак		570	18,53	15,68	78,16	529	2	0,15	18			82,91	67,2	192,44	4,377				
Всего в день			18,53	15,68	78,16	529	2	0,15	18			82,91	67,2	192,44	4,377				

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																			
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	291	31,15	0,24				19,2115	161,4808	242,8269	5,4346				
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284	71,43	0,1	0,86			48,5714	24,2857	182,8571	1,8143				
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				
	Капуста квашеная	80	1,44		1,76	13		0,02	24		148	38,4	12,8	24,8	0,48				
Всего в Завтрак		565	33,73	25,92	78,39	681	102,58	0,39	24,86			148	115,773	05,8465	73,6641	8,7419			
Всего в день			33,73	25,92	78,39	681	102,58	0,39	24,86			148	115,773	05,8465	73,6641	8,7419			

1-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	4,43		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	180	6,66	5,94	35,46	221	36	0,07				14,4	9	54	1,26			
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104	120	0,03	0,2			50	8	97	1,05			
460	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	58	9	0,02	0,27			53,19	9,45	41,31	0,783			
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
Всего в Завтрак			540	20,5	27,81	71,92	618	208	0,19	4,08		266,03	41,8	299,11	4,79			
Всего в день				20,5	27,81	71,92	618	208	0,19	4,08		266,03	41,8	299,11	4,79			

1-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	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																		
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	80		5,56	5,5	72		0,02	5,6		252	32,8	12	29,6	0,56			
307	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10	106	14,29	0,07				52,8571	25,7143	175,7143	0,6			
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	36	0,14	4,32			45	28,8	88,2	0,99			
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	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41		0,05				6,6	13,2	46,8	0,88			
Всего в Завтрак			600	22,9	15,04	71,73	514	50,29	0,33	10,1		252	63,3471	98,2743	83,5943	4,091		
Всего в день				22,9	15,04	71,73	514	50,29	0,33	10,1		252	63,3471	98,2743	83,5943	4,091		

1-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	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
279	Запеканка из творога	50	7,95	3,85	7,5	97	25	0,04				76,5	11	106	0,375				
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	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44				
376	Рагу из птицы 1	200	18,99	17,83	17,83	308		0,14	8,7		666,7498	35,5837	40,9805	203,5191	2,3719	0,0107	0,0003	0,1468	
	Огурец солёный (порционно)	80	2,24		1,04	13						20		16	0,96	0,0024			
Всего в Завтрак			550	32,49	22,09	54,6	548	25	0,22	9,6		66,7498	47,1937	62,0805	59,7091	4,9299	0,0131	0,0003	0,1468
Всего в день				32,49	22,09	54,6	548	25	0,22	9,6		66,7498	47,1937	62,0805	59,7091	4,9299	0,0131	0,0003	0,1468

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	80	1,12	4,88	6,08	73		0,02	6,16			27,2	16	31,2	1,04			
223	Каша пшеничная вязкая	180	7,38	5,8	33,19	215	33,37	0,14	1,09			119,9415	37,7561	189,8341	2,002			
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18	10,71	294	71,43	0,1	0,86			48,5714	24,2857	182,8571	1,8143			
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			
Всего в Завтрак		565	30,58	28,97	70,65	665	104,79	0,28	8,11			05,3029	85,3218	27,0713	5,8692			
Всего в день			30,58	28,97	70,65	665	104,79	0,28	8,11			05,3029	85,3218	27,0713	5,8692			

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																		
21	Салат из моркови	80	0,96	4,8	8,96	83		0,04	2,4			19,2	27,2	39,2	0,512			
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	46,24	291	31,15	0,24				19,2115	161,4808	242,8269	5,4346			
356	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	4 900	0,8	4			27	18	273	6,5			
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			
Всего в Завтрак		565	33,11	22,12	92,19	701	4 931,15	1,12	6,58			88,5015	23,1408	88,5569	3,3426			
Всего в день			33,11	22,12	92,19	701	4 931,15	1,12	6,58			88,5015	23,1408	88,5569	3,3426			

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	4,43		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 (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	180	6,66	5,94	35,46	221	36	0,07				14,4	9	54	1,26			
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	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
Всего в Завтрак		515	21,08	24,99	72,71	599	197	0,19	4,23			282,31	40,69	306,65	4,075			
Всего в день			21,08	24,99	72,71	599	197	0,19	4,23			282,31	40,69	306,65	4,075			

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	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																	
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,2	4,96	6,08	74		0,03	4,16			21,6	13,6	30,4	1,056			
307	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10	106	14,29	0,07				52,8571	25,7143	175,7143	0,6			
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			
385	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263	30	0,04				20,7	32,58	100,44	0,1242			
	Всего в Завтрак	565	20,75	13,34	83,55	537	44,29	0,17	5,06			07,2671	79,8943	30,9943	2,8382			
	Всего в день		20,75	13,34	83,55	537	44,29	0,17	5,06			07,2671	79,8943	30,9943	2,8382			

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	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																	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	291	31,15	0,24				19,2115	161,4808	242,8269	5,4346			
279	Запеканка из творога	50	7,95	3,85	7,5	97	25	0,04				76,5	11	106	0,375			
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284	71,43	0,1	0,86			48,5714	24,2857	182,8571	1,8143			
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34						4,59	3,78	6,93	0,738			
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04				8	5,6	26	0,44			
	Всего в Завтрак	550	41,38	29,89	91,51	800	127,58	0,43	0,86			156,873	06,1465	64,6141	8,8019			
	Всего в день		41,38	29,89	91,51	800	127,58	0,43	0,86			156,873	06,1465	64,6141	8,8019			
	Среднее за период		27,5	22,58	76,54	619	579,27	0,35	9,15			106,675	61,5508	11,0395	92,6404	6,1857	0,0013	0,0147
	Минимальные нормативные значения		90	92	383	2 720	900	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		17,77	32,83	49,45													