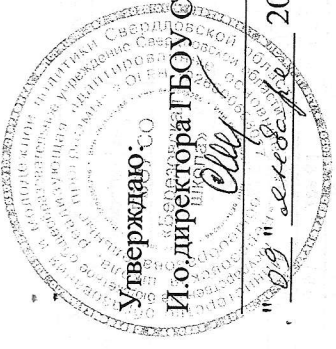


Утверждаю №01-100 от 09.01.2023 г.



Утверждаю:
И.о. директора ГБОУ СО "Березовская школа"
/Шуховцева С.Е.
"09" января 2023г.

Примерное меню на 2023 учебный год

Начальная школа

1 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.8	10.0	25.3	217.9	0.1	1.3	0.1	0.3	156.4	54.8	195.1	2.7	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.2	99.5	0.0	0.6	0.0	0.0	119.8	20.2	84.6	1.4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)	15	6.9	8.9	0.0	109.0	0.0	0.0	0.1	0.2	264.0	11.0	150.0	0.3	14	2008
ЯБЛОКО (150)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
Итого за прием пищи:	605	20.4	22.8	76.0	595.3	0.1	16.9	0.1	1.4	570.8	98.0	446.2	7.9		
Обед															
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (180)	180	14.2	37.8	35.7	538.8	0.3	1.2	0.7	6.1	33.3	48.7	184.3	2.1	265/1	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.0	1.3	0.0	0.0	5.8	3.5	6.0	0.2		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (200/20)	200/20	6.2	5.5	14.5	133.1	0.1	7.4	0.2	0.3	22.5	27.0	89.2	1.4	104/1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	655	23.9	43.8	84.6	829.4	0.4	11.5	0.9	6.4	74.2	86.4	292.1	6.2		
Всего за день:		44.3	66.6	160.6	1 424.7	0.5	28.4	1.0	7.8	645.0	184.4	736.3	14.1		

2 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г	Жирь, г														
Завтрак																	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (30)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	6.0	27.0	0.6		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150/25 с джемом)	150/25	27.0	18.7	43.0	452.1	0.1	4.3	0.1	0.5	212.5	31.7	269.1	0.8	223/2	0.8		2011
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ЙОГУРТ	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.1	0.6	0.1	0.0	204.0	22.4	152.0	0.0		0.0		2008
Итого за прием пищи:	445	37.7	27.4	93.8	785.2	0.2	4.9	0.2	0.5	431.8	60.1	448.1	1.6				
Обед																	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	174.8	0.2	12.5	0.0	0.3	46.4	35.2	101.7	1.4	128	1.4		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0		2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (90)	90	1.4	4.6	6.2	72.0	0.0	35.1	0.0	2.2	46.8	13.5	24.3	0.6	35/2	0.6		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (КУРАГА)	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21.0	16.0	23.0	0.7	402	0.7		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (200/20/8)	200/20/8	7.7	9.8	9.1	158.8	0.0	6.8	0.2	0.2	37.2	23.2	99.3	1.2	99/2	1.2		2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ) (80)	80	11.5	4.5	0.5	188.9	0.1	0.4	0.1	0.3	35.1	39.1	167.1	0.5	227	0.5		2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (50)	50	0.5	2.5	2.2	31.9	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	1.0	4.0	0.1	360	0.1		2008
Итого за прием пищи:	858	27.8	28.1	89.8	728.2	0.4	54.8	0.4	3.6	187.5	128.0	419.4	4.5				
Всего за день:		65.5	55.5	183.6	1513.4	0.6	59.7	0.6	4.1	619.3	188.1	867.5	6.1				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества*			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		3.9	3.3													
Завтрак																
КАКАО С МОЛОКОМ (200)	200															
ЯБЛОКО (150)	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2			2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)	15	6.9	8.9	0.0	109.0	0.0	0.0	0.1	0.2	264.0	11.0	150.0	0.3		14	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (200)	200	5.0	8.1	27.9	205.1	0.1	1.3	0.1	0.7	138.0	29.7	136.7	1.3		189	2008
Итого за прием пищи:	605	19.4	21.8	79.1	596.2	0.1	16.9	0.1	1.8	563.6	75.7	404.3	5.7			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (200/20/8)	200/20/8															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (80)	80	22.5	20.4	13.8	329.9	0.1	1.0	0.1	0.4	40.9	21.4	174.7	1.3		98/1	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОПЕНЫМИ (90гр)	90	1.3	5.3	6.0	76.4	0.0	3.2	0.0	2.5	24.6	15.2	32.2	0.9		294/1	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.0	3.0	0.0	0.4	5.0	2.0	3.0	1.0		55	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		438	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (150)	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.0	0.0	0.3	11.0	26.0	78.0	0.6		323	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (50)	50	0.5	2.5	2.2	31.9	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	1.0	4.0	0.1		360	2008
Итого за прием пищи:	900	36.4	38.9	108.8	932.0	0.1	13.8	0.4	4.0	115.9	85.8	362.7	4.9			
Всего за день:		55.8	60.7	187.9	1 528.2	0.2	30.7	0.5	5.8	679.5	161.5	767.0	10.6			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции			Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
	Белки, г	Жиры, г		Углевод	ы, г										
Завтрак															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (90) ОЧИЩ.ОВОЩИ	90	3.2	9.2	7.0	123.3	0.1	7.2	0.4	4.1	18.0	18.0	41.4	0.8	30/1	2008
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (110)	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.1	0.0	0.2	3.6	84.0	14.0	182.0	2.0	214/1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (200)	200	0.4	0.0	11.7	49.6	0.0	1.4	0.0	0.0	24.7	10.6	14.0	1.4	377	2011
АПЕЛЬСИН (220)	220	2.0	0.4	17.8	94.6	0.1	132.0	0.0	0.5	74.8	28.6	50.6	0.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
Итого за прием пищи:	660	19.2	28.0	58.3	573.9	0.2	140.6	0.6	8.2	208.1	71.2	288.0	5.1		
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ (25)	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.3	99.9	0.0	1.6	0.0	0.0	11.9	5.3	2.5	0.2	437	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (150)	150	5.4	4.6	30.7	186.8	0.1	0.0	0.0	0.8	3.9	6.7	34.7	0.8	209	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (90)	90	17.8	20.7	7.4	289.8	0.1	0.0	0.0	4.9	16.2	28.8	185.4	3.6	271/2	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (225)	200/25	7.1	4.2	13.9	122.4	0.1	8.8	0.2	0.2	23.2	28.8	100.8	1.6	97/2	2008
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2.5% (0,2л)	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.1	2.6	0.1	0.0	240.0	28.0	180.0	0.2	434/1	2008
Итого за прием пищи:	920	39.3	35.0	101.9	887.4	0.4	14.0	0.3	6.2	299.7	102.4	517.4	6.6		
Всего за день:		58.6	63.0	160.2	1 461.3	0.6	154.6	0.9	14.4	507.8	173.6	805.4	11.7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры			
														В1, мг	С, мг		
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.2	1.3	0.1	0.1	141.9	46.4	178.0	2.6	189	2008		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ (ОВОЩИ ОЧИЩ.) (90)	90	1.1	4.6	10.5	88.7	0.1	4.3	2.2	2.4	44.2	32.8	47.6	0.9	41/1	2008		
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008		
ЙОГУРТ	200	5.4	4.9	8.7	109.6	0.1	0.6	0.1	0.0	204.0	22.4	152.0	0.0		2008		
Итого за прием пищи:	530	16.7	19.3	70.5	532.8	0.4	6.2	2.4	2.5	396.7	101.6	377.6	3.7				
Обед																	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (200) (СВИНИНА)	200	22.5	21.5	17.9	354.4	0.1	6.7	0.0	2.9	28.0	48.0	253.1	4.0	258/1	2008		
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (75)	75	5.4	2.9	49.7	242.2	0.1	4.8	0.0	0.2	18.8	10.6	51.3	0.8	453/1	2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ИНДЕЙКОЙ 200/20/8	200/20/8	7.9	9.7	11.0	167.4	0.0	7.1	0.2	0.2	44.5	26.7	100.7	1.5	82/4	2011		
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (25)	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008		
Итого за прием пищи:	758	39.9	34.7	114.2	927.9	0.2	21.2	0.2	3.6	108.4	97.3	431.7	9.0				
Всего за день:		56.6	54.0	184.6	1 460.6	0.6	27.4	2.6	6.2	505.1	198.9	809.4	12.7				