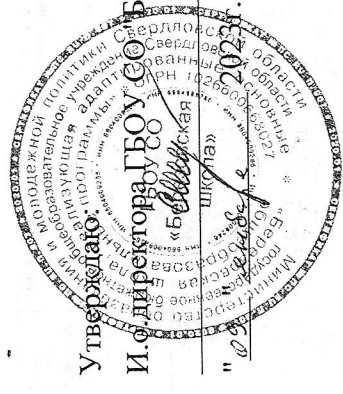


Приказ № 01-1-00 от 09.01.2023.



Утверждено:
И. О. директора ГБОУ СО «Березовская школа»
/Шуховцева С.Е.

Примерное меню на 2023 учебный год

Старшая школа

1 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг			Fe, мг
		6.8	3.1													
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.8	3.1	10.0	25.3	0.1	1.3	0.1	0.3	156.4	54.8	195.1	2.7	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	0.7	2.4	16.2	0.0	0.6	0.0	0.0	112.5	18.6	84.6	1.4	378	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	0.1	4.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008	
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	30	2.3	0.8	0.8	15.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
ЯБЛОКО (150)	150	0.6	0.6	0.6	14.7	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)	15	6.9	8.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	264.0	11.0	150.0	0.3	14	2008	
Итого за прием пищи:	605	20.4	22.8	76.0	595.3	0.1	16.9	0.1	1.4	563.5	96.4	446.2	7.9			
Обед																
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (200)	200	15.6	0.2	41.9	39.7	0.3	1.3	0.8	6.8	37.2	54.1	204.7	2.2	265/2	2011	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.0	0.4	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	0.2	19.6	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (250/25)	250/25	7.5	7.1	7.1	18.0	0.1	9.1	0.2	0.5	28.1	33.8	111.4	1.8	104/1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	0.3	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008	
Итого за прием пищи:	730	26.6	49.5	92.1	922.3	0.4	13.3	1.0	7.3	83.7	98.6	334.7	6.7			
Всего за день:		47.0	72.3	168.1	1 517.6	0.5	30.2	1.1	8.7	647.2	195.0	780.9	14.6			

2 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			
																Витамин
Завтрак																
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		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) 45	45	3.4	4.4	33.5	187.7	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	9.0	40.5	0.9			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
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
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		2011
Итого за прием пищи:	460	38.8	28.9	105.0	847.8	0.2	4.9	0.2	0.5	436.2	63.1	461.6	1.9			
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		2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (60)	60	0.6	3.0	2.6	38.4	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	1.2	4.8	0.1	360		2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (100)	100	1.6	5.1	6.9	80.0	0.0	39.0	0.0	2.4	52.0	15.0	27.0	0.7	35/2		2008
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
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ) 100 гр	100	14.8	5.7	0.6	112.1	0.1	0.5	0.1	0.3	44.4	49.4	211.6	0.8	227/2		2011
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		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (250/25/10)	250/25/10	9.7	12.2	11.3	198.2	0.1	8.5	0.2	0.4	46.4	28.8	124.3	1.5	99/2		2011
Итого за прием пищи:	955	33.4	32.7	93.2	805.3	0.5	60.5	0.4	4.0	211.4	145.6	492.4	5.2			
Всего за день:		72.2	61.6	198.2	1 653.1	0.7	65.4	0.6	4.5	647.6	208.7	954.0	7.1			

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		
Завтрак															
КАКАО С МОЛОКОМ (200)	200	3.9	3.3	16.7	113.2	0.0	0.6	0.0	0.0	131.0	23.0	101.1	0.6	382	2011
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
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
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
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 (250/25/10)	250/25/10	7.4	7.1	10.3	136.1	0.0	8.2	0.2	0.4	41.7	25.5	88.7	1.4	98/1	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (100)	100	28.2	25.4	17.3	412.8	0.1	1.2	0.1	0.5	45.2	26.5	217.4	1.6	294/1	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.0	0.0	0.0	0.4	13.2	31.2	93.6	0.7	323	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 (60)	60	0.6	3.0	2.6	38.4	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	1.2	4.8	0.1	360	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (100гр)	100	1.5	5.9	6.5	85.1	0.0	3.4	0.0	2.7	27.3	16.9	35.8	1.0	55	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	438	2008
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		
Итого за прием пищи:	955	44.4	47.3	122.8	1 098.4	0.2	15.8	0.4	4.5	133.6	103.3	443.3	5.8		
Всего за день:		63.9	69.2	201.8	1 694.6	0.2	32.7	0.5	6.2	697.2	179.0	847.6	11.5		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (100) ОЧИЩЕНОЩИ	100	3.6	10.2	7.8	137.0	0.1	8.0	0.5	4.6	20.0	20.0	46.0	0.9	30/1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (200)	200	0.4	0.0	11.7	49.7	0.0	1.4	0.0	0.0	24.8	10.8	14.2	1.4	377	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		
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
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:	670	19.6	29.0	59.1	587.7	0.2	141.4	0.7	8.7	210.2	73.4	292.8	5.2		
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ 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
НАПИТОК КЛУКВЕННЫЙ	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 (180)	180	6.5	5.6	37.0	225.0	0.1	0.0	0.0	0.9	4.6	8.1	41.8	0.9	209	2008
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (280)	250/30	8.9	5.2	17.4	153.0	0.1	11.0	0.2	0.3	29.0	36.0	126.0	2.0	97/2	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 100	100	19.8	23.0	8.2	321.7	0.1	0.0	0.0	5.4	18.0	32.0	205.8	4.0	271/2	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:	1015	44.2	39.3	112.5	988.1	0.4	16.2	0.3	6.9	308.0	114.2	570.1	7.5		
Всего за день:		63.8	68.3	171.6	1 575.8	0.6	157.6	1.0	15.6	518.2	187.6	862.9	12.7		

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
		7.2	8.9													
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.) (100)	100	1.2	5.1	11.6	98.6	0.1	4.8	2.4	2.7	49.1	36.5	52.9	1.0	41/1	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	
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	
Итого за прием пищи:	540	16.8	19.8	71.6	542.7	0.4	6.7	2.6	2.8	401.6	105.3	382.9	3.8			
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 (220) (СВИНИНА)	220	24.7	23.6	19.6	389.4	0.2	7.3	0.0	3.2	30.7	52.7	278.2	4.4	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 250/25/10	250/25/8	10.1	12.1	13.8	209.1	0.0	8.8	0.2	0.4	55.9	33.5	125.9	1.8	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:	833	44.3	39.2	118.7	1 004.6	0.3	23.5	0.2	4.1	122.5	108.8	482.0	9.7			
Всего за день:		61.2	59.0	190.3	1 547.3	0.6	30.2	2.8	7.0	524.1	214.1	864.9	13.5			