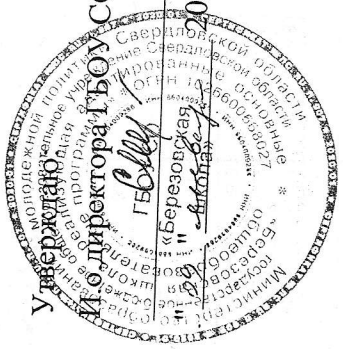


№ 01-1-00 от 09.01.2023,  
Евмен



Утверждено  
И. директор ГБОУ СО "Березовская школа"  
/Шуховцева С.Е.  
19.01.2023г.

## Примерное меню на 2023 учебный год

Старшая школа

2 неделя

6 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			
														Итого за прием пищи:		
<b>Завтрак</b>																
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	112.5	18.6	84.6	1.4	378	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	0.0	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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.3	32.0	0.1	1.3	0.1	0.8	147.1	37.4	188.3	2.6	189	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (15)	15	6.9	8.9	0.0	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	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>20.8</b>	<b>21.1</b>	<b>82.7</b>	<b>0.2</b>	<b>16.9</b>	<b>0.1</b>	<b>1.9</b>	<b>554.2</b>	<b>79.0</b>	<b>439.4</b>	<b>7.8</b>				
<b>Обед</b>																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	60	0.8	2.8	4.4	0.0	1.7	0.1	0.2	9.2	6.7	11.4	0.2	348	2011		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/25/10	250/25/10	2.7	4.3	16.8	0.1	8.0	0.2	0.2	25.0	26.0	73.0	1.0	91/2	2008		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (50)	50	1.0	4.5	3.9	0.0	3.5	0.1	0.0	20.5	7.5	18.5	0.4	6/н	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (180)	180	4.3	5.5	45.2	0.0	0.0	0.0	0.4	13.2	31.2	93.6	0.7	323	2008		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (65/35)	65/35	17.4	12.4	7.7	0.3	16.9	7.2	4.2	18.1	19.4	299.4	6.5	256	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>29.5</b>	<b>30.1</b>	<b>112.0</b>	<b>0.4</b>	<b>31.7</b>	<b>7.7</b>	<b>4.9</b>	<b>98.6</b>	<b>98.0</b>	<b>508.5</b>	<b>11.3</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>50.3</b>	<b>51.1</b>	<b>194.7</b>	<b>0.5</b>	<b>48.5</b>	<b>7.8</b>	<b>6.8</b>	<b>652.8</b>	<b>177.1</b>	<b>947.9</b>	<b>19.1</b>				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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
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		
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.0	0.1	0.2	22.0	5.0	77.0	1.0	213		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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>43.9</b>	<b>33.5</b>	<b>105.3</b>	<b>910.8</b>	<b>0.2</b>	<b>4.9</b>	<b>0.3</b>	<b>0.7</b>	<b>458.2</b>	<b>68.1</b>	<b>538.6</b>	<b>2.9</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/25	12.9	10.7	18.8	223.6	0.3	4.6	0.2	2.3	43.8	39.8	139.0	2.9	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	174.8	0.2	12.5	0.0	0.3	48.0	35.3	102.1	1.5	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
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
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ (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	35/1	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>36.6</b>	<b>31.2</b>	<b>100.7</b>	<b>830.7</b>	<b>0.7</b>	<b>56.6</b>	<b>0.4</b>	<b>5.9</b>	<b>210.4</b>	<b>156.7</b>	<b>507.5</b>	<b>6.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80.5</b>	<b>64.7</b>	<b>206.0</b>	<b>1 741.5</b>	<b>0.9</b>	<b>61.5</b>	<b>0.7</b>	<b>6.6</b>	<b>668.6</b>	<b>224.8</b>	<b>1 046.1</b>	<b>9.6</b>		

## 8 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													
<b>Завтрак</b>																
КАКАО С МОЛОКОМ	200			16.7	113.2	0.0	0.6	0.0	0.0	130.9	23.0	101.0	0.6	382	2011	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (200)	200	7.1	8.7	35.0	245.9	0.2	0.5	0.0	1.1	112.9	40.2	153.4	1.2	189/2	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			
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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>21.5</b>	<b>22.4</b>	<b>86.2</b>	<b>637.0</b>	<b>0.2</b>	<b>16.1</b>	<b>0.1</b>	<b>2.2</b>	<b>538.4</b>	<b>86.2</b>	<b>420.9</b>	<b>5.6</b>			
<b>Обед</b>																
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.3	24.3	0.3	334.2	0.1	1.3	0.1	0.5	27.2	27.4	227.6	1.9	288	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 СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ (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	
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250/25	250/25	3.3	5.0	12.4	107.0	0.1	10.0	0.2	2.4	34.0	20.0	68.0	0.9	94/1	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (180)	180	4.4	5.6	46.3	253.4	0.1	0.0	0.0	0.4	11.2	29.4	89.2	0.6	305/1	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	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>40.5</b>	<b>44.2</b>	<b>108.9</b>	<b>996.9</b>	<b>0.3</b>	<b>17.7</b>	<b>0.3</b>	<b>6.5</b>	<b>105.9</b>	<b>96.9</b>	<b>428.4</b>	<b>5.5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62.0</b>	<b>66.6</b>	<b>195.1</b>	<b>1 633.9</b>	<b>0.5</b>	<b>33.8</b>	<b>0.4</b>	<b>8.7</b>	<b>644.3</b>	<b>183.1</b>	<b>849.3</b>	<b>11.1</b>			

9 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
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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (100) ( ОЧИЩ.ОВОЩИ)	100	1.4	10.1	6.6	123.0	0.0	15.0	0.3	4.6	38.0	19.0	36.0	1.0	51/1	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		
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>17.4</b>	<b>28.9</b>	<b>57.9</b>	<b>573.7</b>	<b>0.2</b>	<b>148.4</b>	<b>0.5</b>	<b>8.7</b>	<b>228.2</b>	<b>72.4</b>	<b>282.8</b>	<b>5.3</b>		
<b>Обед</b>															
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.0	200.0	0.2	0.0	13.0	3.0	3.0	1.0	441	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (180) ( ОЧИЩ.ОВОЩИ) 131/1	180	4.6	7.5	129.6	138.2	0.1	31.7	0.1	3.5	103.7	34.6	69.1	1.4	131/1	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (250)	250	4.0	5.0	12.1	109.0	0.1	8.0	0.3	0.2	81.0	25.0	78.0	1.2	115/1	2008
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	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (100)	100	14.2	14.6	8.4	226.0	0.0	0.0	0.0	0.6	10.0	18.0	142.0	2.0	288	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
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 (60)	60	0.7	2.8	4.3	47.8	0.0	1.7	0.1	0.2	8.9	6.6	11.1	0.2	348	2011
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1045</b>	<b>33.1</b>	<b>35.6</b>	<b>204.4</b>	<b>812.5</b>	<b>0.3</b>	<b>245.0</b>	<b>0.8</b>	<b>4.8</b>	<b>461.1</b>	<b>120.0</b>	<b>497.2</b>	<b>6.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.5</b>	<b>64.5</b>	<b>262.3</b>	<b>1 386.2</b>	<b>0.5</b>	<b>393.4</b>	<b>1.2</b>	<b>13.5</b>	<b>689.3</b>	<b>192.4</b>	<b>780.0</b>	<b>11.5</b>		

10 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		
<b>Завтрак</b>															
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
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		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (200)	200	5.9	8.0	26.7	202.5	0.1	1.3	0.1	0.7	136.7	19.4	113.5	1.3	189	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15.5</b>	<b>18.9</b>	<b>66.8</b>	<b>509.1</b>	<b>0.3</b>	<b>6.7</b>	<b>2.6</b>	<b>3.4</b>	<b>396.4</b>	<b>78.3</b>	<b>318.4</b>	<b>2.5</b>		
<b>Обед</b>															
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	60	0.8	2.8	4.4	48.0	0.0	1.7	0.1	0.2	9.2	6.7	11.4	0.2	348	2011
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
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 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
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (ГОРБУША) (115)	115	25.2	20.6	9.0	322.0	0.2	0.7	0.1	0.6	86.3	37.5	262.3	1.1	268/1	2011
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" (100)	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.1	0.0	0.1	0.9	15.0	9.0	56.0	0.7	467/2	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	7.0	31.4	204.8	0.2	15.9	0.1	0.4	25.3	41.4	106.2	1.9	123	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ИНДЕЙКОЙ 250/25/10	250/25/10	2.8	4.1	7.6	80.0	0.1	22.0	0.2	0.2	35.0	21.0	47.0	0.8	84/2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1015</b>	<b>43.4</b>	<b>47.5</b>	<b>143.8</b>	<b>1178.7</b>	<b>0.6</b>	<b>42.9</b>	<b>0.6</b>	<b>2.6</b>	<b>187.9</b>	<b>127.6</b>	<b>509.5</b>	<b>7.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.9</b>	<b>66.4</b>	<b>210.6</b>	<b>1687.8</b>	<b>0.9</b>	<b>49.6</b>	<b>3.1</b>	<b>6.0</b>	<b>584.3</b>	<b>205.9</b>	<b>827.9</b>	<b>9.9</b>		



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	610,3	643,6	1998,8	15883,3	5,8	903,0	19,2	83,5	6273,7	1967,6	8761,6	120,7
Среднее значение за период	61,0	64,4	199,9	1588,3	0,6	90,3	1,9	8,4	627,4	196,8	876,2	12,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	36,5	48,2									

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	580	934