Столовая

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

МБОУ "Судромская ОШ №13"

Рук. учреждения _____

СОГЛАСОВАНО
Директор
Приказ № 49/3 от 31.08.26

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

Сезон: **Год**
Категория: **Дети 11-18 (СанПиН 08)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
	Обед																	
Я000134	Огурец свежий	100	0,75	0,09	2,37	13		0,02	4		141	20,24	12,18	36,54	0,522			
Я000002	Котлеты рубленые из мякоти цыплят-бройлеров	100	9,31	11,54	6,98	169	20	0,06			124,0533	18,4565	15,9268	96,5817	1,2759			
Я000115	Чай с сахаром	215	0,19	0,04	13,66	56			0,04		25,25	4,3032	3,828	7,1688	0,7525			
Я000082	Макаронные изделия отварные	180	5,97	4,99	38,76	224		0,08			75,843	34,5048	9,9389	46,2596	1,0349			
Я00097р	Суп с рисом и мясом	265	1,66	4,67	12,61	99		0,08	6,6		384,7216	14,6256	19,5837	47,676	0,7308			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,05			72,9	11,3486	20,1	68,9057	1,3029			
0001	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52												
	Всего в Обед		**22,26**	**22,11**	**94,5**	**667**	**20**	**0,29**	**10,64**		**823,7679**	**103,4787**	**81,5574**	**303,1318**	**5,619**			
	Всего в день		**22,26**	**22,11**	**94,5**	**667**	**20**	**0,29**	**10,64**		**823,7679**	**103,4787**	**81,5574**	**303,1318**	**5,619**			

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
	Обед																	
Я0007р	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	265	10,85	21,6	32,29	367		0,18	48		1 279,6	125,8	74,54	193,07	3,07			
0001	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	157												
0376	Компот из изюма	200	0,56		20,01	82		0,01	0,4		28,5333	359,7635	20,01	16,008	33,437			
Я000027	Соус красный основной	50	0,38	0,71	2,87	19			0,39		26,18	2,9	2,44	5,4	0,1			
Я000137	Котлеты или биточки рыбные	100	13,75	1,37	11,07	112	10	0,1	0,64		386,885	53,504	48,0849	207,8256	1,1774			
Я00020а	Рис отварной	180	4,31	6,13	42,17	241	20	0,04			67,482	34,9906	29,9419	86,3963	0,7987			
	Всего в Обед		**35,79**	**30,89**	**138,47**	**978**	**30**	**0,33**	**49,43**		**788,6803**	**576,9581**	**175,0168**	**508,6999**	**38,5831**			
	Всего в день		**35,79**	**30,89**	**138,47**	**978**	**30**	**0,33**	**49,43**		**788,6803**	**576,9581**	**175,0168**	**508,6999**	**38,5831**			

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
	Обед																	
Я00009н	Суп с горохом и мясом	265	8,33	7,33	14,04	155		0,11	3,72		427,616	33,2112	31,2156	135,0762	1,8096			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,05			72,9	11,3486	20,1	68,9057	1,3029			
0001	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52												
Я000038	Каша вязкая молочная пшенная	210	7,59	4,07	47,11	255		0,16	0,14		235,47	109,68	45,22	167,85	1,14			
Я000115	Чай с сахаром	215	0,19	0,04	13,66	56			0,04		25,25	4,3032	3,828	7,1688	0,7525			
	Всего в Обед		**20,49**	**12,22**	**94,93**	**572**		**0,32**	**3,9**		**761,236**	**158,543**	**100,3636**	**379,0007**	**5,005**			
	Всего в день		**20,49**	**12,22**	**94,93**	**572**		**0,32**	**3,9**		**761,236**	**158,543**	**100,3636**	**379,0007**	**5,005**			

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
	Обед																	
Я00068р	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	265	5,35	12,76	13,09	189	80	0,07	9,28	0,01	386,2527	40,9265	29,0437	84,4109	1,4958	0,0066	0,0002	0,0382
0001	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104												
Я000012	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	25,36	103		0,01	26,4		111,92	6,0544	3,132	3,828	0,8265			
Я000072	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,86	3,24	47,02	257		0,26			316,368	17,736	144,876	215,868	4,86			
Я000112	Гуляш из отворного мяса птицы	100	0,69	14,99	3,43	156		0,01	1,58		82,85	8,47	5,5463	9,9941	0,2763			
	Всего в Обед		**20,01**	**31,85**	**108,94**	**809**	**80**	**0,35**	**37,26**	**0,01**	**897,3907**	**73,1869**	**182,598**	**314,101**	**7,4586**	**0,0066**	**0,0002**	**0,0382**
	Всего в день		**20,01**	**31,85**	**108,94**	**809**	**80**	**0,35**	**37,26**	**0,01**	**897,3907**	**73,1869**	**182,598**	**314,101**	**7,4586**	**0,0066**	**0,0002**	**0,0382**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
	Обед																	
Ф00109	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	105		0,11	8,25		481,325	24,6	27	66,65	1,0825			
Я000013	Компот из сухофруктов	200			9,08	36					0,3	0,176			0,0261			
Я000136	Огурец соленый	100	0,75	0,09	1,46	38		0,01	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522			
Я000102	Жаркое по-домашенему	200	2,61	25,43	19,08	322		0,12	10,84		729,2	16,2323	27,3528	67,4922	1,1434			
0001	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104												
	Всего в Обед		**10,01**	**29,08**	**66,8**	**605**		**0,24**	**21,09**		**1 351,825**	**61,2483**	**66,5328**	**155,0222**	**2,774**			
	Всего в день		**10,01**	**29,08**	**66,8**	**605**		**0,24**	**21,09**		**1 351,825**	**61,2483**	**66,5328**	**155,0222**	**2,774**			

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
	Обед																	
И000095	Рассольник домашний	265	2,22	5,4	13,45	121		0,11	13,91		577,4615	42,135	29,7595	69,7745	1,1395			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,05			72,9	11,3486	20,1	68,9057	1,3029			
0001	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52												
Я000027	Соус красный основной	50	0,38	0,71	2,87	19			0,39		26,18	2,9	2,44	5,4	0,1			
Я000115	Чай с сахаром	215	0,19	0,04	13,66	56			0,04		25,25	4,3032	3,828	7,1688	0,7525			
Я000082	Макаронные изделия отварные	180	5,97	4,99	38,76	224		0,08			75,843	34,5048	9,9389	46,2596	1,0349			
Я00064с	Мясной рулет с яйцом	100	15,23	21,33	3,92	269	3 500	0,19	9,24		213,4677	29,2336	21,3446	259,608	5,28	0,0048	0,0134	0,0136
	Всего в Обед		**28,37**	**33,25**	**92,78**	**795**	**3 500**	**0,43**	**23,58**		**991,1022**	**124,4252**	**87,411**	**457,1166**	**9,6098**	**0,0048**	**0,0134**	**0,0136**
	Всего в день		**28,37**	**33,25**	**92,78**	**795**	**3 500**	**0,43**	**23,58**		**991,1022**	**124,4252**	**87,411**	**457,1166**	**9,6098**	**0,0048**	**0,0134**	**0,0136**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
	Обед																	
Ф00105	Суп с крупой рисовой	250	1,97	2,73	14,58	91		0,1	8,25		468,525	23,05	25	62,55	0,8825			
0001	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104												
Я00022	Картофельное пюре	180	3,67	5,68	24,11	282	24	0,14	12,47		917,946	73,7194	36,0024	101,3515	1,4564			
И000350	Кисель из клюквы	200	0,07	0,04	23,04	236			1,8		20,56	10,1	2,34	5,4	0,066			
Я002п	Котлеты из мякоти цыплят-бройлеров и свинины	100	17,03	30,81	6,98	373	20	0,42			192,6042	22,6805	26,3668	174,8817	2,0589	0,0035		0,0366
	Всего в Обед		**26,7**	**39,98**	**88,75**	**1 086**	**44**	**0,66**	**22,52**		**599,6352**	**129,5499**	**89,7092**	**344,1832**	**4,4638**	**0,0035**		**0,0366**
	Всего в день		**26,7**	**39,98**	**88,75**	**1 086**	**44**	**0,66**	**22,52**		**599,6352**	**129,5499**	**89,7092**	**344,1832**	**4,4638**	**0,0035**		**0,0366**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
	Обед																	
Я00063	Суп рыбный	275	7,31	2,32	13,42	104		0,11	7,11		638,0934	34,5201	41,2258	130,8781	1,0696			
0001	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104												
Я000111	Плов из птицы	200	34,17	38,37	4,2	499	80	0,12	1,88		486,8709	38,4853	40,0709	297,8519	3,0424			
Я000113	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	100	1	7,42	10,5	113		0,02	8,67		129,4	31,944	11,919	24,36	0,4625			
Я000116	Чай с сахаром и лимоном	222	0,25	0,05	13,88	57			1,26		37,65	6,7672	4,5936	8,352	0,7595			
	Всего в Обед		**46,69**	**48,88**	**62,04**	**877**	**80**	**0,25**	**18,92**		**292,0143**	**111,7166**	**97,8093**	**461,442**	**5,334**			
	Всего в день		**46,69**	**48,88**	**62,04**	**877**	**80**	**0,25**	**18,92**		**292,0143**	**111,7166**	**97,8093**	**461,442**	**5,334**			

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
	Обед																	
Я00062а	Свекольник со сметаной	250	5,17	8,29	15,18	156	10	0,06	7,23		567,875	44,9443	30,4013	86,9074	1,8305			
Ф00541	Капуста тушеная	180	4,2	5,75	17,07	137		0,05	38,61		476,5752	93,051	31,0824	69,183	1,3734			
0001	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104												
Я000114	Компот из свежих груш	200	0,21	0,14	13,75	57		0,01	1,08		84	9,2048	5,6376	7,5168	1,1066			
Я00103с	Котлеты (биточки) мясные	100	12,99	7,46	12,33	331	3 644,44	0,21	9,77		261	16,4267	25,1733	250,9733	5,3467			
	Всего в Обед		**26,53**	**22,36**	**78,37**	**786**	**3 654,44**	**0,33**	**56,69**		**389,4502**	**163,6268**	**92,2946**	**414,5805**	**9,6572**			
	Всего в день		**26,53**	**22,36**	**78,37**	**786**	**3 654,44**	**0,33**	**56,69**		**389,4502**	**163,6268**	**92,2946**	**414,5805**	**9,6572**			

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	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
	Обед																	
Ф00128а	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,5	6,87	21,4	173	30	0,09	0,91		297,135	199,3112	30,0237	197,2725	0,4111			
0002	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,05			72,9	11,3486	20,1	68,9057	1,3029			
0001	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52												
Я000136	Огурец соленый	100	0,75	0,09	1,46	38		0,01	2		141	20,24	12,18	20,88	0,522			
	Компот из кураги	200	4	0,7	20	104		0,01	0,4		28,5333	359,7635	20,01	16,008	33,437			
я00263	Рагу овощное с курой	200	13,4	16,1	34,8	254	250	0,17	11,62		733,0165	32,83	45,2577	185,3468	2,3168	0,0004		0,0013
	Всего в Обед		**29,03**	**24,54**	**97,78**	**675**	**280**	**0,33**	**14,93**		**272,5848**	**623,4933**	**127,5714**	**488,413**	**37,9898**	**0,0004**		**0,0013**
	Всего в день		**29,03**	**24,54**	**97,78**	**675**	**280**	**0,33**	**14,93**		**272,5848**	**623,4933**	**127,5714**	**488,413**	**37,9898**	**0,0004**		**0,0013**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,55**	**33,83**	**47,04**													