Столовая бесплатников нов

МБОУ "Судромская ОШ №13"

Директор

УТВЕРЖДАЮ

_____

СОГЛАСОВАНО

Директор Бал-
Приказ № 49/3 от 31.08.26

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Сезон: **Год**
Категория: **Дети 7-10 (беспл.)**

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
	Завтрак																	
Я00134	Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132			
Я00002	Котлеты рубленые из мякоти цыплят-бройлеров	90	8,38	20,49	6,28	152	20	0,06			111,648	16,6109	14,3341	86,9234	1,1484			
Я00019	Макаронные изделия отварные	150	0,03	3,6	0,05	133	20				1,89	25,1196	1,4486	1,1876	0,1958			
Я000046	масло кипяченое на полив	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087			
004	Апельсины	100	0,93	0,2	8,07	43			60									
Я000115	Чай с сахаром	215	0,19	0,04	13,66	56			0,04		25,25	4,3032	3,828	7,1688	0,7525			
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,83	90		0,09			121,5	18,9143	33,5	114,8429	2,1714			
	Всего в Завтрак		**14,05**	**31,94**	**46,4**	**544**	**70**	**0,16**	**62,44**		**347,188**	**78,676**	**60,4535**	**234,3087**	**4,59**			
	Всего в день		**14,05**	**31,94**	**46,4**	**544**	**70**	**0,16**	**62,44**		**347,188**	**78,676**	**60,4535**	**234,3087**	**4,59**			

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
	Завтрак																	
Я00070	Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом 2	60	0,89	6,65	7,17	92		0,02	7,8		116,3399	27,0871	10,6314	21,924	0,3971			
Я00137	Котлеты или биточки рыбные	90	12,38	15,23	9,97	101	10	0,09	0,58		348,1965	48,1536	43,2764	187,043	1,0597			
Я00020	Рис отварной	150	3,59	5,11	35,14	201	20	0,03			56,235	29,1588	24,9516	71,9969	0,6656			
Я000027	Соус красный основной	30	0,23	0,43	1,72	11			0,23		15,708	1,74	1,464	3,24	0,06			
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
0376	Компот из изюма	200	0,56		20,01	82		0,01	0,4		28,5333	359,7635	20,01	16,008	33,437			
0368	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46		0,03	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Завтрак		**21,35**	**28,32**	**101,01**	**620**	**30**	**0,18**	**14,01**		**720,0127**	**484,903**	**112,3334**	**316,2119**	**37,9194**			
	Всего в день		**21,35**	**28,32**	**101,01**	**620**	**30**	**0,18**	**14,01**		**720,0127**	**484,903**	**112,3334**	**316,2119**	**37,9194**			

№ 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
	Завтрак																	
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			
Ф00354	Сырники из творога с молоком сгущеннным	110	19,74	24,91	15,39	266	50	0,05	0,26		183,464	190,8685	27,2658	247,689	0,6142			
002	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66		0,05	15		417	24	13,5	16,5	3,3			
Я000115	Чай с сахаром	215	0,19	0,04	13,66	56			0,04		25,25	4,3032	3,828	7,1688	0,7525			
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,83	90		0,09			121,5	18,9143	33,5	114,8429	2,1714			
	Всего в Завтрак		**32,12**	**30,32**	**107,69**	**733**	**50**	**0,35**	**15,44**		**982,684**	**347,766**	**123,3138**	**554,0507**	**7,9781**			
	Всего в день		**32,12**	**30,32**	**107,69**	**733**	**50**	**0,35**	**15,44**		**982,684**	**347,766**	**123,3138**	**554,0507**	**7,9781**			

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
	Завтрак																	
Я00134	Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132			
Я00112	Гуляш из отворного мяса птицы	90	0,61	14,99	3,1	151		0,01	1,42		74,5651	7,6231	4,9916	8,9948	0,2487			
Я00072	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,24	5,45	39,21	239	10	0,22			264,56	15,4176	120,7473	180,7947	4,0586			
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			
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
	Всего в Завтрак		**12,75**	**21,23**	**85,79**	**588**	**10**	**0,25**	**30,22**		**535,6451**	**41,2391**	**136,1789**	**215,5415**	**5,447**			
	Всего в день		**12,75**	**21,23**	**85,79**	**588**	**10**	**0,25**	**30,22**		**535,6451**	**41,2391**	**136,1789**	**215,5415**	**5,447**			

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
	Завтрак																	
Я000136	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,88	23		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
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			
Я000013	Компот из сухофруктов	200			9,08	36					0,3	0,176			0,0261			
004	Апельсины	100	0,93	0,2	8,07	43			60									
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
	Всего в Завтрак		**7,29**	**26,28**	**53,8**	**510**		**0,13**	**72,04**		**814,1**	**28,5523**	**34,6608**	**80,0202**	**1,4827**			
	Всего в день		**7,29**	**26,28**	**53,8**	**510**		**0,13**	**72,04**		**814,1**	**28,5523**	**34,6608**	**80,0202**	**1,4827**			

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
	Завтрак																	
Я0064	Мясной рулет с яйцом	90	12,53	9,65	26,66	279	3 150	0,17	8,32		192,1209	26,3102	19,2101	233,6472	4,752			
Я000027	Соус красный основной	50	0,38	0,71	2,87	19			0,39		26,18	2,9	2,44	5,4	0,1			
Я00019	Макаронные изделия отварные	150	0,03	3,6	0,05	133	20				1,89	25,1196	1,4486	1,1876	0,1958			
Я000115	Чай с сахаром	215	0,19	0,04	13,66	56			0,04		25,25	4,3032	3,828	7,1688	0,7525			
0002	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,83	90		0,09			121,5	18,9143	33,5	114,8429	2,1714			
004	Апельсины	100	0,93	0,2	8,07	43			60									
	Всего в Завтрак		**18,06**	**14,9**	**68,14**	**620**	**3 170**	**0,26**	**68,75**		**366,9409**	**77,5473**	**60,4267**	**362,2465**	**7,9717**			
	Всего в день		**18,06**	**14,9**	**68,14**	**620**	**3 170**	**0,26**	**68,75**		**366,9409**	**77,5473**	**60,4267**	**362,2465**	**7,9717**			

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
	Завтрак																	
Я00134	Огурец свежий	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132			
Я002п	Котлеты из мякоти цыплят-бройлеров и свинины	90	7,97	19,52	11,08	252		0,33			109,1516	16,5528	20,2797	102,667	1,4313	0,0033	0,0095	0,0312
Я00022	Картофельное пюре	150	24,85	4,73	44,85	235	20	0,12	10,39		764,955	61,4328	30,002	84,4596	1,2137			
0001	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52			1,8		20,56	10,1	2,34	5,4	0,066			
И000350	Кисель из клюквы	200	0,07	0,04	23,04	236												
	Всего в Завтрак		**35,32**	**24,7**	**90,41**	**783**	**20**	**0,46**	**14,59**		**979,2666**	**100,2296**	**59,9297**	**214,4506**	**3,0242**	**0,0033**	**0,0095**	**0,0312**
	Всего в день		**35,32**	**24,7**	**90,41**	**783**	**20**	**0,46**	**14,59**		**979,2666**	**100,2296**	**59,9297**	**214,4506**	**3,0242**	**0,0033**	**0,0095**	**0,0312**

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
	Завтрак																	
Я00113	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60	0,6	4,45	6,3	68		0,01	5,2		77,64	19,1664	7,1514	14,616	0,2775			
Я000111	Плов из птицы	200	34,17	38,37	28,34	499	80	0,12	1,88		486,8709	38,4853	40,0709	297,8519	3,0424			
Я00048	Бутерброд с сыром	60	3,18	1,17	10,1	64	10	0,06	0,04		72,9	40,92	20,097	83,9376	1,305			
Я000046	масло кипяченое на полив	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087			
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			
0001	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52												
	Всего в Завтрак		**40,25**	**51,26**	**68,73**	**802**	**120**	**0,19**	**8,38**		**677,3609**	**106,9229**	**71,9477**	**407,0195**	**5,3931**			
	Всего в день		**40,25**	**51,26**	**68,73**	**802**	**120**	**0,19**	**8,38**		**677,3609**	**106,9229**	**71,9477**	**407,0195**	**5,3931**			

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
	Завтрак																	
Я000135	Помидор натуральный	60	0,62	0,11	2,07	12		0,03	6		174	7,392	10,44	13,572	0,4698			
Я00103с	Котлеты (биточки) мясные	90	11,69	6,71	11,1	298	3 280	0,19	8,79		234,9	14,784	22,656	225,876	4,812			
Ф0541	Капуста тушеная	150	3,5	4,79	14,22	114		0,04	32,17		397,146	77,5425	25,902	57,6525	1,1445			
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			
0002	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,56	126		0,12			170,1	26,48	46,9	160,78	3,04			
	Всего в Завтрак		**21,62**	**12,73**	**64,7**	**607**	**3 280**	**0,39**	**48,04**		**1 060,146**	**135,4033**	**111,5356**	**465,3973**	**10,5729**			
	Всего в день		**21,62**	**12,73**	**64,7**	**607**	**3 280**	**0,39**	**48,04**		**1 060,146**	**135,4033**	**111,5356**	**465,3973**	**10,5729**			

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
	Завтрак																	
Я000136	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,88	23		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
0376	Компот из кураги	200	0,43	0,02	27,1	113			0,4									
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
0001	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104												
	Всего в Завтрак		**18,24**	**16,9**	**82,82**	**495**	**250**	**0,18**	**13,22**		**817,6165**	**44,974**	**52,5657**	**197,8748**	**2,63**	**0,0004**		**0,0013**
	Всего в день		**18,24**	**16,9**	**82,82**	**495**	**250**	**0,18**	**13,22**		**817,6165**	**44,974**	**52,5657**	**197,8748**	**2,63**	**0,0004**		**0,0013**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,03**	**36,93**	**48,84**													