СОГЛАСОВАНО
главный специалист
управления образования администрации Собинского района
__________/Е.Ю. Камкина
30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
МБОУ Асерховской СОШ
__________/Н.А. Бусыгина
30.08.2022 г.

Бусыгина Надежда Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Бусыгина Надежда Анатольевна
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C333332333030343739333932, 1.2.643.100.3=120B3032303136323430353737, email=mku_obrazov@mail.ru, c=RU, st=Владимирская область, l=п. Асерхово, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АСЕРХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СОБИНСКОГО РАЙОНА, givenName=Надежда Анатольевна, sn=Бусыгина, cn=Бусыгина Надежда Анатольевна
Дата: 2022.08.22 13:01:32 +03'00'

МЕНЮ (10-ти дневное) И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на 2022- 2025 гг

Категори **Дети 12-18 (школа 2023)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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																	
0015/2	Кукуруза консервированная	45	0,99	0,18	5,04	26		0,02	2,16				2,25	22,5	0,18			
340	Омлет натуральный	150/5	14,63	23,64	2,59	282	190	0,06	0,22		221,255 5	103,961 6	171 628	222,992 9	25 132			
692	Кофейный напиток	200	2,16	1,6	20,68	106	10	0,01	0,26		73,6	58 432	6,09	39,15	0,3967			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего завтрак		**21,19**	**26,06**	**43,11**	**493**	**200**	**0,19**	**2,64**		**392,06**	**181,84**	**54,05**	**390,24**	**5,09**			
	Всего день			**26,06**	**43,11**	**493**	**200**	**0,19**	**2,64**		**392,06**	**181,84**	**54,05**	**390,24**	**5,09**			

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (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																	
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/25	20,17	14,74	29,43	331	40	0,05	0,33		245,1584	235,6429	316 262	273,5781	0,6125			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	43 032	3 828	71 688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Всего завтрак		**23,35**	**15,35**	**57,39**	**458**	**40**	**0,14**	**0,37**		**330,66**	**255**	**62,4**	**373,15**	**3,12**			
	Всего день			**15,35**	**57,39**	**458**	**40**	**0,14**	**0,37**		**330,66**	**255**	**62,4**	**373,15**	**3,12**			

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
	Завтрак																	
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
686	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		15	58												
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего завтрак		**19,34**	**11,17**	**56,43**	**402**	**50**	**0,33**	**26,47**		**1 149,31**	**106,47**	**90,75**	**380,56**	**4,37**			
	Всего день			**11,17**	**56,43**	**402**	**50**	**0,33**	**26,47**		**1 149,31**	**106,47**	**90,75**	**380,56**	**4,37**			

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																	
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200/10	8,87	9,75	43,36	297	20	0,2	0,56		275,607 6	130,975 6	532 271	197 932	1,4			
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	20	0,04	1,3		214,16	122,6	21,64	116,2	0,71			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак		**21,15**	**18,89**	**84,64**	**594**	**50**	**0,37**	**1,86**		**642,97**	**292,7 8**	**110,47**	**496,5 3**	**5,11**			
	Всего день			**18,89**	**84,64**	**594**	**50**	**0,37**	**1,86**		**642,97**	**292,78**	**110,47**	**496,53**	**5,11**			

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																	
443	Плов	130/50	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		494,586 6	246 987	446 367	247,0801	32 132			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	43 032	3 828	71 688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего завтрак		**25,62**	**21,67**	**61,81**	**542**		**0,18**	**1,68**		**592,2 4**	**46,2**	**79,26**	**359,85**	**5,97**			
	Всего день			**21,67**	**61,81**	**542**		**0,18**	**1,68**		**592,24**	**46,2**	**79,26**	**359,85**	**5,97**			

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																	

3	Бутерброды с сыром	15/5/1 5	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42	37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03		56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200/10	5,54	7,74	37,1	240	20	0,06	0,51	189,826 6	111,877 3	313 896	136 184	0,4755			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04	0,45	43 032	3 828	71 688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49		0,06		60,75	10,75	19,25	66	1,25			
	Всего завтрак		**18,19**	**20,91**	**67,26**	**526**	**80**	**0,19**	**0,97**	**344,6 3**	**313,7 8**	**70,84**	**408,0 5**	**4,24**			
	Всего день			**20,91**	**67,26**	**526**	**80**	**0,19**	**0,97**	**344,63**	**313,78**	**70,84**	**408,05**	**4,24**			

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																	
437/2	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		299,44	13,26	16,95	138,45	2,04			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	43 032	3 828	71 688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак		**21,22**	**20,73**	**54,92**	**489**	**20**	**0,31**	**26,73**		**1 161, 43**	**79,92**	**84,6**	**348,3 1**	**5,99**			
	Всего день			**20,73**	**54,92**	**489**	**20**	**0,31**	**26,73**		**1 161,43**	**79,92**	**84,6**	**348,31**	**5,99**			

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																	
333	Макароны с сыром	150/20 /10	10,09	12,04	33,39	282	60	0,07	0,22		67,01	200,019 6	76 299	135,959 3	0,7773			
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67		18,83	78		0,02	3,33		206,666 7	20	10	183 333	2,5			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак		**14,17**	**12,68**	**67,02**	**439**	**60**	**0,19**	**3,55**		**370,8 8**	**237,2 2**	**48,43**	**259,8 9**	**5,28**			
	Всего день			**12,68**	**67,02**	**439**	**60**	**0,19**	**3,55**		**370,88**	**237,22**	**48,43**	**259,89**	**5,28**			

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																	
1	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
214	Капуста тушеная с цыпленком-бройлера	150/60	16,09	15,23	11,58	248	20	0,08	26,92		512,51	78,97	34,36	152,77	1,84			

686	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		15	58					60,75	10,75	19,25	66	1,25			
003	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49		0,06										
	Всего Завтрак		**24,87**	**28,27**	**41,78**	**518**	**80**	**0,21**	**26,92**		**668,0 1**	**119,9 7**	**70**	**337,7 7**	**4,85**			
	Всего день			**28,27**	**41,78**	**518**	**80**	**0,21**	**26,92**		**668,01**	**119,97**	**70**	**337,77**	**4,85**			

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																	
451	Шницели	75	11,9	13,09	8,83	201		0,06	0,1		247,73	324 016	229 245	141,096 6	20 619			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	43 032	3 828	71 688	0,7569			
	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего завтрак		**18,78**	**19,15**	**60,7**	**488**	**20**	**0,32**	**26,1**		**1 109, 72**	**99,06**	**90,57**	**350,9 6**	**6,01**			
	Всего день			**19,15**	**60,7**	**488**	**20**	**0,32**	**26,1**		**1 109,72**	**99,06**	**90,57**	**350,96**	**6,01**			
	Итого		**207,88**	**194,88**	**595,06**	**4 949**	**600**	**2,43**	**117,29**		**6 761,89**	**1 732,25**	**761,38**	**3 705,31**	**50,02**			
	Среднее за период		**20,79**	**19,49**	**59,51**	**495**	**60**	**0,24**	**11,73**		**676,1 9**	**173,2 2**	**76,14**	**370,5 3**	**5**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16,8**	**35,44**	**48,1**													