

Согласовано

Директор БМА ОУ СОШ №21

Ковалева И.Ю.

Согласовано

Меню согласовано с отделом Роспотребнадзора
Северный Екатеринбургский ТО

ИП Городилова Е. С.



Примерное двухнедельное меню с 12 лет на 2022-2023 гг.

День: понедельник

Неделя: 1

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
58	Суп из овощей со сметаной	25	2,1	7,4	11,3	121,7	0,1	21,1	1		40	58	22,3	0,9		
289	Биточки из говядины	80	13,9	13,2	13,6	230,3	0,1	0,2			34,4	37,4	8,8	0,5		
255,96	Каша гречневая	150	5,6	9,7	27,6	222			0,1		17,3	133,9	89,1	3,1		
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9					5,3	8,2	4,4	0,9		
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6		
Итого за день			25,6	30,8	91,8	749,9	0,3	21,4	1,1		107	270	131,6	6		

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
49,03	Борщ с капустой со сметаной	25	2,1	7,3	12,6	124,1	0,1	20,1	1,3		53,2	58,3	25,6	1,2	
91	Котлета "Здоровье"	80	13,9	14,5	8,4	218	0,1	0,8	1,2		34,3	44,4	9,2	0,6	
472,96	Картофельное пюре*	180	3,2	5,4	22	153,1	0,2	25,9	0,1		48,4	97,4	33,1	1,2	
211	Компот из кураги	200	1		31	123		0,8	0,7		32,4	29,2	21	0,7	
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6	
Итого за день			24	27,6	98,3	737,2	0,5	47,6	3,3		178,3	261,8	95,9	4,3	

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
56	Рассольник ленинградский	25	2,3	5,4	20,4	131	0,1	7,4	0,8		33,1	78,2	27,2	1,1
316,01	со сметаной	80	13	16,5	13	253,7	0,1	0,3	0,1		40,8	131,9	18,9	1,4
129,01	Котлета из курицы*	180	2	4,4	10,6	90	0,1	8,5	1,6		37	54,2	20,9	0,7
	Рагу из овощей *													

Неделя: 2

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
62,01	Суп крестьянский со сметаной	25	2,2	7,4	10,8	119,8	0,1	20,1	1		42,9	55,1	21,1	0,8	
310	Котлета мясная	50	13,8	13,8	10,9	223,8	0,1	0,9			34,8	61	9,6	0,9	
482,96	Капуста тушеная*	150	2	3,8	7,8	77		16,9	0,3		62,6	37,9	19,1	0,8	
213,02	Напиток "Золотой шар" на	200	0,1		24,9	97		3,8			4	2,8	2	0,2	
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6	
Итого за день			21,9	25,4	78,7	636,6	0,3	41,7	1,3		154,3	189,3	58,8	3,3	

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
71	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	4,1	22,5	133	0,1	7,8	0,8		25,4	64,2	24,4	1,1	
169,08	Голубцы "Любительские"	100	7,9	12,6	7,2	174,2		17,3	0,1		38,6	34,4	11,1	0,4	
139	Картофель отварной*	150	3,6	5,7	29,4	188,9	0,2	36	0,1		22,4	106,3	41,6	1,7	
209,01	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	109		6,6			6,9	4,4	3,6	1	
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6	
Итого за день			18,2	23	111,3	724,1	0,4	67,7	1		103,3	241,8	87,7	4,8	

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
70,01	Рассольник "по домашнему" со сметаной	25	4,9	7,2	14,2	137		0,4	0,8		20,2	71,6	18,6	0,7	
171	Печень "по-строгановски"	75/50	13,5	11	6,8	169	0,2	8,2	6,7		28,4	246,4	17	5	
152	Макаронные изделия	180	6,4	5,6	42,6	250,5	0,1		0,1		23,4	56,5	10,4	1,1	
211	Компот из кураги	200	1		31	123		0,8	0,7		32,4	29,2	21	0,7	
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6	
Итого за день			34,1	43,6	125,2	1016,8	0,4	16,6	8,4		301,3	549,6	97,6	9,3	

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
49,03	Борщ с капустой со сметаной	25	2,1	7,3	12,6	124,1	0,1	20,1	1,3		53,2	58,3	25,6	1,2
6	Фрикадельки из курицы с соусом 80/50	130	12,2	14,8	7,1	211,1	0,1	0,2	0,1		45	124,4	15,5	1,2
232,03	Рис припущенный	150	4,7	7,6	47,2	280,6	0,1	1,4	0,6		12,3	106,8	35,8	0,8
212,01	Компот из сухофруктов*	200	0,2		19,4	77		0,2			22,5	7,7	3	0,7
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6
Итого за день			23	30,1	110,6	811,8	0,4	21,9	2		143	329,7	86,9	4,5

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	Суп-поре из разных	250	2,6	5,2	12	105	0,1	6,3	1,3		76,5	72,2	22	0,7
140,01	Рыба тушеная с овощами	105	0,3	3	2,8	39,2		2,1	1,2		12,3	12,2	6,9	0,2
472,96	Картофельное пюре*	180	3,2	5,4	22	153,1	0,2	25,9	0,1		48,4	97,4	33,1	1,2
82,03	Кисель "Валетек"	200			20	75,8					0,4			0,1
299,01	Хлеб витаминизированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1				10	32,5	7	0,6
Итого за день			9,9	14	81,1	492,1	0,4	34,3	2,6		147,6	214,3	69	2,8