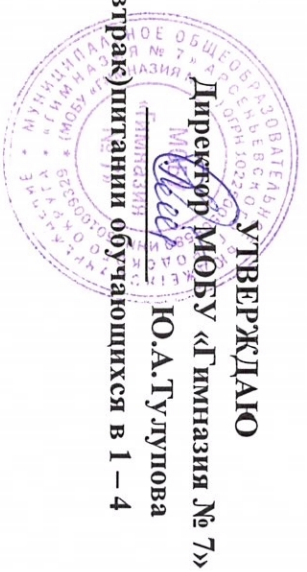


**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд при одноразовом (завтрак) питании обучающихся в 1 – 4 классах (включительно).
Каждый день ребенку выдается 200 гр молока.**



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «Гимназия № 7»
Ю.А.Тулупова

№п/п	№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
День № 1																			
	539	Каша манная молочная	200	7,36	5,28	25,76	196,8	0,3	1	-	-	2,4	10,6	1	0,4				
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,1	2	-	1,3	14	56	22	0,7				
	1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	13,8	56,0	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2				
	27	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1				
	28	Сыр	15	2,68	2,73	0,00	36,1	0,07	0,1	0,06	0,06	175	108	6,6	0,1				
		ИТОГО:		14,86	16,80	69,47	499,3	0,47	7,2	0,36	1,39	197	184	37,4	1,5				
День № 2																			
	828	Плов со свиной	180	16,32	17,8	42,8	350,2	0,47	2,48	30,2	1,72	48	109	40,5	1,43				
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	1,3	14	46	22	0,7				
	1221	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	25,2	-	120	93,4	14	0,1				
		ИТОГО:		20,20	19,65	88,15	590,2	0,67	5,78	55,4	3,02	182	258	77	2,23				
День № 3																			
	748	Печень тушеная в соусе	80/80	12,8	13,0	8,2	229	0,15	9,75	9,0	-	24	91,8	12,75	3,75				
	537	Каша гречневая рассыпчатая	5/150	8,53	5,89	45,9	257,45	0,1	-	-	4,6	18	23,3	73,5	2,4				
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1				
	1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2				
		ИТОГО:		23,79	20,79	78,70	601,2	0,33	13,8	9,3	5,6	51	160	116	7,4				
День № 4																			
	304	Суп гороховый	250	9	6	16,1	164	0,3	1	2,9	3,8	76	174	40	2,2				
	-	Булочка Домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65				
	1222	Компот из сухофруктов	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1				
		ИТОГО:		16,25	16,00	69,95	529,0	0,35	1,9	2,93	8,9	317	449	71	3				
День № 5																			
	565	Макаронны отварные	150	6,3	6,09	48,8	195,0	-	-	-	-	14	23,3	12	1				
	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2				
	34	Колбаса мол. отварная	40	4,68	9,12	0	100,8	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3				
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1				
	1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	13,80	56,0	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2				
		ИТОГО:		15,72	17,26	91,25	507,4	0,12	4,4	0,3	1	50	121	51	3				

День № 6		539	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	9,2	28,64	208	0,2	0,2	-	1,4	123,5	123	49,2	1,5
		1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		-	Батон молочный	60	4,44	1,74	30,84	125,0	0,1	2	-	1,3	14	36	22	0,7
		-	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	-	0,013	0,3	27,8	76	5	1,2
			ИТОГО:		15,74	15,54	70,98	448,0	0,34	6,2	0,31	3	169,3	238	78,2	7,1
День № 7		820	Жаркое по-домашнему	180	12,56	15,28	39,13	345,0	0,1	4,6	-	1,4	31	26	22	3
		-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	1,3	14	46	22	0,7
		1221	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	25,2	-	105	83,4	14	0,1
			ИТОГО:		16,44	17,13	84,48	585,0	0,3	7,9	25,2	2,7	150	155,4	58	3,8
День № 8		848	Тефтель мясной с соусом	80/80	12,8	16,4	10,1	257	0,2	1,8	-	-	44	125	38	1,6
		563	Гороховое пюре	150	10,22	1,1	30	190	0,04	-	0,04	0,01	67	-	62	4,8
		-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	1,3	14	56	22	0,7
		1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
			ИТОГО:		27,02	17,95	78,75	616,0	0,34	7,8	0,34	1,31	129	188	123,2	7,3
День № 9		304	Суп из горбуши	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7
		-	Булочка Домашняя	50	3,85	6,6	30,45	197	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65
		1222	Компот из сухофруктов	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
			ИТОГО:		14,95	18,90	71,85	503,0	0,25	2,85	3,13	6,3	253,4	363	52	1,5
День № 10		565	Картофельное пюре	150	6,3	6,09	48,8	195,0	-	-	-	-	14	23,3	12	1
		1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
		715	Сарделька отварная	45	6,75	24,9	0	261	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3
		-	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
		1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,2	52,0	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
			ИТОГО:		17,79	33,04	663,6	576,6	0,12	4,4	0,3	1	47,5	117	51,5	2,7

Заказчик:

МОБУ «Гимназия № 7»

692331, г. Арсеньев, ул. Островского, 20

Тел.: 8(42361) 4-02-67

Email: acertmazaia_7@mail.ru

ИНН 2501009329-КПП 250101001

Директор
МП



Ю.А.Гудупова

Исполнитель:

Индивидуальный предприниматель

Загоруйко Василий Сергеевич

Приморский край, г. Арсеньев,

ул. Кашевого, д.2 кв. 47

Email: vasiliv0707@list.ru



В.С. Загоруйко