

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд при двухразовом питании обучающихся детей 5 – 11 классов (включительно)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор МОРУ «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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	539	Каша манная молочная	250	11,04	7,92	38,6	295,2	0,3	1	-	-	2,4	10,6	1	0,4				
	-	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				
	27	Масло сливочное	15	0,09	12,38	0,14	112,2	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1				
	28	Сыр	15	2,68	2,73	0	36,1	0,07	0,1	0,06	0,06	175	108	6,6	0,1				
	-	Груша свежая	100	0,4	-	10,7	42,0	0,02	5	-	-	19	16	12	2,3				
		<b>ИТОГО:</b>		<b>17,81</b>	<b>23,48</b>	<b>77,39</b>	<b>612,5</b>	<b>0,47</b>	<b>7,2</b>	<b>0,36</b>	<b>1,39</b>	<b>197</b>	<b>184</b>	<b>37,4</b>	<b>1,5</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	828	Плов из свинины	230	300	24,48	24,7	64,2	0,47	2,48	30,2	1,72	48	109	40,5	1,43				
	-	Хлеб пшеничный I сорт	50	50	3,8	0,45	24,85	0,1	2	-	1,3	14	46	22	0,7				
	1221	Кофейный напиток с молоком	200	200	0,08	1,4	20,5	0,1	1,3	25,2	-	120	93,4	14	0,1				
		<b>ИТОГО:</b>		<b>28,36</b>	<b>26,55</b>	<b>109,55</b>	<b>765,3</b>	<b>0,67</b>	<b>5,78</b>	<b>55,4</b>	<b>3,02</b>	<b>182</b>	<b>258</b>	<b>77</b>	<b>2,23</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	748	Печень тушеная в соусе	80/100	16	16,25	10,25	286,6	0,15	9,75	9,0	-	24	91,8	12,75	3,75				
	537	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,34	2,34	61,2	293,4	0,1	-	-	4,6	18	23,3	73,5	2,4				
	-	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	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2				
		<b>ИТОГО:</b>		<b>31,34</b>	<b>19,04</b>	<b>107,50</b>	<b>745,0</b>	<b>0,33</b>	<b>13,8</b>	<b>9,3</b>	<b>5,6</b>	<b>51</b>	<b>160</b>	<b>116</b>	<b>7,4</b>				
		Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	46	0,01	46	-	-	16	11	9	2,2				
		<b>ИТОГО:</b>		<b>27,03</b>	<b>32,30</b>	<b>132,84</b>	<b>944,1</b>	<b>0,34</b>	<b>20,4</b>	<b>2,72</b>	<b>2,84</b>	<b>336,5</b>	<b>440</b>	<b>119</b>	<b>7,85</b>				
		<b>ИТОГО:</b>		<b>58,37</b>	<b>51,34</b>	<b>240,34</b>	<b>1689,1</b>	<b>0,68</b>	<b>34,5</b>	<b>12,0</b>	<b>8,5</b>	<b>396</b>	<b>600</b>	<b>236</b>	<b>15,4</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	304	Суп гороховый	300	300	10,8	7,2	19,32	0,3	1	2,9	3,8	76	174	40	2,2				
	-	Булочка Домашняя	100	100	7,5	13,2	60,9	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65				
	-	Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	46	-	-	16	11	9	2,2				
	1222	Компот из сухофруктов	200	200	4,5	3,4	23,4	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1				
		<b>ИТОГО:</b>		<b>22,80</b>	<b>23,80</b>	<b>103,52</b>	<b>758,8</b>	<b>0,35</b>	<b>4,9</b>	<b>2,93</b>	<b>8,9</b>	<b>317</b>	<b>449</b>	<b>71</b>	<b>3</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
	304	Суп гороховый	300	300	10,8	7,2	19,32	0,3	1	2,9	3,8	76	174	40	2,2				
	-	Булочка Домашняя	100	100	7,5	13,2	60,9	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65				
	-	Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	46	-	-	16	11	9	2,2				
	1222	Компот из сухофруктов	200	200	4,5	3,4	23,4	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1				
		<b>ИТОГО:</b>		<b>22,80</b>	<b>23,80</b>	<b>103,52</b>	<b>758,8</b>	<b>0,35</b>	<b>4,9</b>	<b>2,93</b>	<b>8,9</b>	<b>317</b>	<b>449</b>	<b>71</b>	<b>3</b>				

День № 4

День № 3

День № 2

День № 1

День № 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>																
	565	Макаронны отварные	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	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 отварная	60	5,85	11,4	0	126	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:			19,89	22,95	87,45	649,6	0,12	4,4	0,3	1	50	121	51	3		
	День № 6	<b>ЗАВТРАК</b>															
		539	Каша пшеничная молочная	250	7,5	11,5	35,8	260	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	100	7,4	2,9	51,4	250	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	
		-	Банан свежий	100	1,5	-	22,4	91,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
		ИТОГО:			20,20	19,00	98,70	625,0	0,34	6,2	0,31	3	169,3	238	78,2	7,1	
День № 7		<b>ЗАВТРАК</b>															
		820	Жаркое по-домашнему	230	17,23	19,92	54,78	524,34	0,1	4,6	-	1,4	31	26	22	3	
		-	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	-	105	83,4	14	0,1	
		ИТОГО:			21,11	21,77	100,13	764,3	0,3	7,9	25,2	2,7	150	155,4	58	3,8	
		День № 8	<b>ЗАВТРАК</b>														
			848	Тефтель мясной с соусом	80/100	14	20,5	17,63	247,5	0,2	1,8	-	-	44	125	38	1,6
			563	Гороховое пюре	200	11,63	1,46	40	253,3	0,04	-	0,04	0,01	67	-	62	4,8
	-		Хлеб пшеничный 1 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:			29,63	22,41	96,28	669,8	0,34	7,8	0,34	1,31	129	188	123,2	7,3		
	День № 9		<b>ЗАВТРАК</b>														
			304	Суп с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7
			-	Булочка Домашняя	100	7,7	13,2	60,9	394	0,1	-	0,01	4	23,4	60,5	6,5	0,65
			1222	Компот из сухофруктов	200	4,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
-			Апельсин свежий	100	0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3	
ИТОГО:			19,80	25,50	102,30	700,0	0,25	2,85	3,13	6,3	253,4	363	52	1,5			
ИТОГО:			56,12	54,39	244,13	1644,9	0,7	24	4,1	7,5	545,2	861	171	7,5			
День № 10			<b>ЗАВТРАК</b>														
			565	Картофельное пюре	200	8,4	8,12	65,07	260	-	-	-	-	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	85	11,2	19,2	0	249,6	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3	

