

Утверждено  
приказом директора МБОУ «Гимназия №1»  
№ 114 от 11.08.2022г.

Примерное меню  
для организации питания обучающихся с 12 лет и старше  
на 2022 г. – 2023 г.

**ВАРИАНТ 2**

День: **Понедельник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

*Завтрак: 20-25%*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№106/2013	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0,00	0,35	7	10	0,45	13
№293/2013	Макаронник с мясом	150	21,8	24,4	24,4	393	0,09	0,6	0,02	3,7	16	27	2,8	197
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	50	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,0	0,3	3,0
№112/2013	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,00	0,00	0,2	16,0	9,0	2,2	11,0
<b>Итого:</b>			<b>29,65</b>	<b>26,1</b>	<b>85,4</b>	<b>688</b>	<b>0,365</b>	<b>23,1</b>	<b>0,02</b>	<b>5,07</b>	<b>91,25</b>	<b>92,75</b>	<b>6,2</b>	<b>391,25</b>



День: **Вторник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Завтрак: 20-25%**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№106/2013	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	0,00	0,05	11,5	7	0,3	21
№337/2013	Рыба запеченная в омлете	90	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	16	1,1	111
№ 415/2013	Рис припущенный с овощами	150	3,15	6,6	16,3	138	0,13	5,1	0,05	0,015	39	28,5	1,05	85,5
№ 112/2013	Мандарин	100	0,4	0,4	98	47	0,0	10	0,0	0,02	16	9	2,2	11
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный		2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
№565/2013	Печенье овсяное	50	4,2	8,3	23,5	126	0,06	0,0	0,05	0,7	8	8	0,5	32
<b>Итого:</b>			<b>31,15</b>	<b>27,55</b>	<b>90,95</b>	<b>678</b>	<b>0,46</b>	<b>16,2</b>	<b>0,12</b>	<b>1,985</b>	<b>138,95</b>	<b>107,25</b>	<b>7,12</b>	<b>420,75</b>



День: **Среда**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Завтрак: 20%-25%**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№300/2013	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	1,2	22,00	5,00	1,00	77,00
№406/2013	Плов из отварной птицы	200	18	15,9	27,11	259	0,03	1,3	0,01	5,4	33	31	1,3	133
№112/2013	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	10,00	0,50	18,00
№495/2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	50	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» I с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
<b>Итого:</b>			<b>32,2</b>	<b>23,2</b>	<b>85,11</b>	<b>617</b>	<b>0,375</b>	<b>40,6</b>	<b>0,12</b>	<b>7,62</b>	<b>258,25</b>	<b>106,75</b>	<b>6,97</b>	<b>488,25</b>



День: **Четверг**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Завтрак: 20-25%**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№369/2013	Жаркое по домашнему с говядиной	200	10,9	11,3	21,1	262	0,09	0,3	0,10	0,6	183	32	1,4	284
№91/2013	Сыр (2-вар)	35	4,8	8,9	5,4	121	0,05	0,0	0,06	0,6	15	6	0,5	37
№112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	50	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» I с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
<b>Итого:</b>			<b>23</b>	<b>21,8</b>	<b>85,6</b>	<b>666</b>	<b>0,385</b>	<b>10,3</b>	<b>0,16</b>	<b>2,22</b>	<b>266,25</b>	<b>93,75</b>	<b>8,17</b>	<b>502,25</b>



День: **Пятница**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Завтрак: 20-25%**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№256/2013	Каша геркулесовая с бананом	200	8,86	11,9	28,04	293,8	0,142	1,38	0,084	0,23	143,6	50	2,38	218,6
№300/2013	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,00	0,2	22	5,0	1,0	77,0
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,00	0,04	1,3	0,2	0,00	126,00	14,00	0,1	90,0
№517/2013	Сочни с творогом	50	3,40	6,06	21,62	108,37	0,042	0,00	0,05	0,498	12,45	4,98	0,415	30,71
№112/2013	Банан	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0,00	0,40	68	28	0,6	46
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	50	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
<b>Итого:</b>			<b>29,16</b>	<b>26,86</b>	<b>116,36</b>	<b>806,17</b>	<b>0,549</b>	<b>122,68</b>	<b>0,334</b>	<b>2,148</b>	<b>413,3</b>	<b>147,73</b>	<b>8,265</b>	<b>629,56</b>



День: **понедельник**

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Завтрак: 20-25%**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№517/2013	Йогурт	125	6,25	4	10,62	108,75	0,03	0,75	0,25	0,00	148,75	17,5	0,125	113,75
№365/2013	Говядина, тушенная с капустой	200	9,7	23,3	5,8	172,3	0,03	13,4	0,23	0,7	38	23,33	1,4	101
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	0,00	0,00	12,00	3,00	1,5	3,00
№110/2013	Хлеб красота и здоровье	50	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
<b>Итого:</b>			<b>23,85</b>	<b>29,2</b>	<b>83,32</b>	<b>601,05</b>	<b>0,405</b>	<b>94,15</b>	<b>0,48</b>	<b>1,72</b>	<b>256</b>	<b>98,58</b>	<b>8,995</b>	<b>396</b>





День: **Вторник**

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Завтрак: 20-25%**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№407/2013	Рагу из птицы	200	15,77	16,45	9,8	203,0	0,13	11,88	0,20	3,5	28,57	44,57	2,05	158,85
№105/2013	Масло сливочное	10	0,5	8,25	0,1	74,8	0,00	0,00	0,059	0,1	1,2	0,00	0,02	1,9
№555/2013	Печенье маковое	60	6,3	6,2	19,8	104	0,10	4	0,05	0,7	45	18	0,9	83
№112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10,0	0,00	0,20	16,0	9,0	2,2	11,00
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	14,2	2	0,4	4
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	50	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
<b>Итого:</b>			<b>29,87</b>	<b>32,5</b>	<b>89</b>	<b>665,8</b>	<b>0,475</b>	<b>25,88</b>	<b>3,109</b>	<b>5,32</b>	<b>146,22</b>	<b>119,32</b>	<b>9,34</b>	<b>426</b>





День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№309/2013	Омлет с сыром	200	9,5	14,3	1,5	173	0,04	0,2	0,17	0,4	200	16	1,2	193
№106/2013	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	0,00	0,05	11,5	7	0,3	21
№583/2013	Кекс «Столичный»	50	3,0	14,8	40	205	0,04	0,00	0,11	0,6	18	9	0,8	41
№112/2013	Апельсин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
№493/2013	Чай с сахаром или вареньем или медом	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№110/2013	Хлеб здоровье и красота витаминизированный	50	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
<b>Итого:</b>			<b>20,6</b>	<b>30,55</b>	<b>99,55</b>	<b>659</b>	<b>0,37</b>	<b>43,2</b>	<b>0,28</b>	<b>2,52</b>	<b>316,75</b>	<b>89,75</b>	<b>6,47</b>	<b>442,25</b>



День: **Четверг**

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Завтрак: 20-25%**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№90/2013	Бутерброд с сыром	35	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	13	0,4	132
№342/2013	Котлета рыбная	90	8,74	4,68	2,61	87,4	0,05	1,44	0,01	2,38	28,4	22,2	0,45	131,4
№415/2013	Рис припущенный с овощами	180	3,9	6,7	30	220,16	0,03	0,00	0,045	0,3	5,3	24,16	0,5	76,1
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11	1	0,30	3
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	50	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
<b>Итого:</b>			<b>26,64</b>	<b>22,48</b>	<b>101,61</b>	<b>590,56</b>	<b>0,355</b>	<b>11,54</b>	<b>0,135</b>	<b>4,1</b>	<b>286,95</b>	<b>115,11</b>	<b>7,62</b>	<b>520,75</b>



День: **Пятница**

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

**Завтрак: 20-25%**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№248/2013	Каша гречневая вязкая	200	5,54	8,6	22,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	60,28	12,49	151,8
№367/2013	Гуляш из отварной говядины	90	15,8	16,9	3,2	128	0,02	1	0,03	0,53	13	23	2,4	165,3
№300/2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,0	0,2	22	5	1	77
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	11	1,00	0,3	3
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	50	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Мандарин	100	0,8	0,4	7,5	86,0	0,08	120,0	0,00	0,40	168,0	26,00	0,6	46,00
№588/2013	Печенье орешки со сгущенкой	32	0,93	1,1	25,76	116,6	0,01	0,00	0,00	0,23	5,33	3,33	0,5	12
<b>Итого:</b>			<b>19,27</b>	<b>15,9</b>	<b>105,26</b>	<b>731</b>	<b>0,395</b>	<b>121,54</b>	<b>0,05</b>	<b>1,83</b>	<b>390,98</b>	<b>141,36</b>	<b>18,66</b>	<b>457,05</b>

