

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

Примерное
меню для организации питания обучающихся с 7 лет и до 11 лет
на 2022 г. – 2023 г.

ВАРИАНТ 2

День: **понедельник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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	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	180	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
Итого:			29,65	26,1	85,4	688	0,365	23,1	0,02	5,07	91,25	92,75	6,2	391,25



День: **вторник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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
№404/2013	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
№ 337/2013	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	9,8	47	0,03	10	0,0	0,2	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	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
№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
Итого:			31,15	27,55	90,95	678	0,46	16,2	0,12	1,985	138,95	107,25	7,12	420,75



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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
№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	180	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 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
Итого:			32,2	23,2	85,11	617	0,375	40,6	0,12	7,62	258,25	106,75	6,97	488,25



День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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
№369/2013	Жаркое по домашнему с говядиной	180	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»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			23	21,8	85,6	666	0,385	10,3	0,16	2,22	266,25	93,75	8,17	502,25



День: **пятница**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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
№256/2013	Каша геркулесовая с бананом	180	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 столовый 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
Итого:			29,16	26,86	116,36	806,17	0,549	122,68	0,334	2,148	413,3	147,73	8,265	629,56



День: **понедельник**

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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
№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	180	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 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
№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
Итого:			23,85	29,2	83,32	601,05	0,405	94,15	0,48	1,72	256	98,58	8,995	396



День: **вторник**

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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	180	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	40	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
Итого:			29,87	32,5	89	665,8	0,475	25,88	3,109	5,32	146,22	119,32	9,34	426



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

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	180	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	Мандарин	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 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
Итого:			20,6	30,55	99,55	659	0,37	43,2	0,28	2,52	316,75	89,75	6,47	442,25



День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-весенний**

Возрастная категория: **с 7 лет до 11 лет**

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 из рыбы	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 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
№112/2013	Груша	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
Итого:			26,64	22,48	101,61	590,56	0,355	11,54	0,135	4,1	286,95	115,11	7,62	520,75



День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-весенний**

Возрастная категория: **с 7 лет до 11 лет**

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	180	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 здоровья 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
№112/2013	Банан	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	50	0,93	1,1	25,76	116,6	0,01	0,00	0,00	0,23	5,33	3,33	0,5	12
Итого:			19,27	15,9	105,26	731	0,395	121,54	0,05	1,83	390,98	141,36	18,66	457,05

