УТВЕРЖДАЮ
Директор Гимназии г.Вольска
О.В. ШЕШЕНЕВА
Приказ № 278 от 01.09.2021

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ в возрасте с 7 до 11 лет (1 - 4 классы)
МОУ "Гимназия имени Героя Советского Союза В.В. Талалихина г.Вольска Саратовской области"

ПОВАР КРАЙНОВА Г.Б.

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:													
каша молочная ДРУЖБА	200/8	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
бутерброд с сыром	50/20	15,2	8,6	47,4	235,2	0	0,098	0	0,126	214,3	0	46,4	
чай с лимоном	1/200/7	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
Итого завтрак:		25,84	19,75	98,9	583,2								
					52%								
Обед:													
огурец консервированный	1/60	0,78	0,1	1,6	13	0	0	0,2	5	23,0	24,0	14,0	
борщ на мясном бульоне со сметаной	1/200/10	1,45	3,93	100,2	82	0	0,04	0	8,23	35,5	42,58	21	
макароны отварные	1/150	49,58	1,18	33,12	145,03	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
сардельки говяжьи	1/60	11,33	3,68	7,7	108,75	11,25	0,08	0	2,46	36,4	187,5	27,09	
сок	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	

хлеб пшеничный	1/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:													
		65,42	8,89	185,22	529,78	93.95	0.648	0.7	28.авг	548.6	612.6	243.6	
					48%								
Итого за день:		91,26	28,64	284,12	1112,98								

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:													
сосиски отварные с соусом	60/20	8,32	16	16,96	179,2	0	0,03	0	0	19,2	127,2	16	
макароны отварные	1/150	49,58	1,18	33,12	207	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
хлеб пшеничный	26	0,45	0	3,25	16,25	0	0,013	0,1	0	1,6	10,88	4,125	
кофейный напиток	1/200	1,2	0,73	12,39	58,56	0.20	1,38	0,32	37	19	28		*кофейный напиток 4, сахар 15*
Итого завтрак:		59.55	17.91	65.72	461,01	0.25	1.432	0.42	40.46	94.19	166.3	32.9	
					38%								
Обед:													

Икра из кабачков, т/о	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	0	0	11,89	31,35		9,61	
суп рисовый с картофелем	1/200	7,18	2,94	11,76	102,26	0	0	0	0,11	24	67,7	26,65	
гороховое пюре	1/200	4,2	4,82	34,8	211	0,03	0,15	0	0	40,95	60,06	24,59	
биточки рыбные	1/70/5	12,44	9,24	12,56	183	23	0,08	0	0,12	35	201,7	25,7	
компот из сухофруктов	1/200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:													
		25.73	22.18	91.33	760,34								
					62%								
Итого за день:		85.28	40.09	157.05	1221,35	44.25	0.3	янв.71	73.58	217.5			

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:													
омлет	1/110	6,465	5,8	5,465	100,65	0	0,035	0	0	8,725	0	0	
батон с маслом сливочным, сыром	30/10/25	0,45	0	3,25	73	0	0,013	0,1	0	1,6	10,88	4,125	
чай с лимоном	1/200/7	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*

Итого завтрак:					214,65								
					27%								
Обед:													
Горошек консервированный с растительным маслом, т/о	1/60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	
суп гороховый на мясном бульоне	1/200	4,39	4,22	13,06	107,8	0	0,18	0	4,65	30,46	69,74	28,24	
рагу овощное с курицей	1/175	2,29	11	14,44	270	31	0,07	0	8,67	23,9	61,8	27,8	
чай с сахаром	1/200	0,4	0,2	19	118	0	0	0	160	7,4	3,6	15,6	
хлеб пшеничный	1/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:													
					586,93								
					73%								
Итого за день:					801,58								

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины			Минералы				Набор продуктов (брутто)
		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:													

каша пшенная молочная вязкая	200/7	6,76	1042	25,86	224,94	0	0,1	0	0,9	185,9	0	0	
яйцо вареное сваренное в крутую	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0	0,03	0	22	76,8	4,8	
какао на молоке	1/200	3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08		120	90	9	*какао 4, молок*
батон с колбасой полукопченой	25/25	5,3	8,26	14,8	155	0	0,09	1,84	0	11,2	59,9	9,2	
Итого завтрак:					545,54								
					42%								
Обед:													
Икра из кабачков, т/о	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	0	0	11,89	31,35		9,61	
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	1/200/10	1,68	4,09	13,27	96,6	0	0,08	0	6,03	21,16	57,56	20,72	
плов из говядины	1/200/10	20,3	17	35,69	377	48	0,06	0	1,01	45,1	199,3	47,5	
компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
хлеб пшеничный	1/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:													
					743,68								
					58%								
Итого за день:					1289,22								

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
5 день

Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор про (брут
		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:													
запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	15,2	16,8	26,8	296,25	0,22	0,06	0,7	0,37	127,5	206,2	26,25	
булочка московская	1/75	6,8	2,72	35	191	0,008	0,098	1,29	0,9	26,4	69,5	22,7	
чай с лимоном	1/200/7	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лим*
Итого завтрак:					528,25								
					39%								
Обед:													
кукуруза консервированная	1/60	0,78	0,1	1,6	13	0	0	0,2	5	23,0	24,0	14,0	
Суп рыбный	1/200	6,89	6,72	11,47	133,8	12	0,08	0	7,29	36,24	141,2	37,88	
каша гречневая рассыпчатая	1/150	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
гуляш из говядины	1/60	12,44	9,24	12,56	183	23	0,08	0	0,12	35	133,1	25,7	
компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
хлеб пшеничный	1/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:													
					818,06								
					61%								
Итого за день:					1346,31								

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
6 день

Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Наб продук (бру
		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:													
омлет натуральный	110	9,75	12,1	1,7	174,5	0,3	0,02	0,13	0,02	58,3	191	9,5	
бутерброд с маслом и сыром	30/10/25	2,4	8,6	14,6	146	0	0,048	0	0	8,1	0	9,9	
чай с лимоном	1/200/7	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 7*
Итого завтрак:					361,5								
					34%								
Обед:													
Горошек консервированный с растительным маслом, т/о	1/60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	
суп фасолевый на мясном бульоне	1/200	4,39	4,22	13,06	107,8	0	0,18	0	4,65	30,46	69,74	28,24	
макароны отварные	1/200	49,58	1,18	33,12	145,03	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
печень по Строгонвски	1/100	16,51	17,74	3,06	237,5	0,07	0,21	1,99	0,04	50,12	115,3	15,25	
компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
хлеб пшеничный	1/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:													
					697,46								
					66%								

Итого за день:					1058,96								

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
7 день

Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:													
каша рисовая молочная	200/7	6,48	2,89	16,47	108,2	2	1,2	2	0	11	1,8	1,3	
бутерброд с маслом, колбаса п/к колбаса	30/10/25	15,2	8,6	47,4	235,2	0	0,098	0	0,126	214,3	0	46,4	
чай с лимоном	1/200/7	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1		0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
Итого завтрак:					384,4								
					35%								
Обед:													
Икра из кабачков, т/о	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	0	0	11,89	31,35		9,61	
Щи на мясном бульоне	1/200/20	1,4	3,98	6,22	123,2	0	0,02	0	14,8	27,2	38	17,8	
жаркое из говядины	1/210	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
сок	1/200	0,4	0,2	19	118	0	0	0	160	7,4	3,6	15,6	
хлеб пшеничный	1/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:													
					702,54								
					65%								

Итого за день:					1086,94								

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
8 день

Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Ми	
		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	
Завтрак:											
сосиски отварные с соусом	60/20	8,32	16	16,96	179,2	0	0,03	0	0	19,2	1
гречка отварная	1/150	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	
батон	30	0,45	0	3,25	16,25	0	0,013	0,1	0	1,6	1
чай с лимоном	1/200/7	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	
Итого завтрак:					543,71						
					53%						
Обед:											
кукуруза консервированная с растительным маслом, т/о	1/60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	
суп "Крестьянский" с пшеном на мясном бульоне	1/200	4,39	4,22	13,06	107,8	0	0,18	0	4,65	30,46	6
горох,тефтели из говядины	1/70/20	2,29	11	14,44	166	31	0,07	0	8,67	23,9	
Компот из сухофруктов	1/200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	
хлеб пшеничный	1/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	
Итого обед:											

					474,93						
					47%						
Итого за день:					1018,64						

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор прод (бруттс
		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:													
яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0	0,03	0	22	76,8	4,8	
ватрушка	1/75	7,85	7,48	24,2	196	0	0,054	0	0,108	55,8	0	0	
каша "Дружба"	1/200/8	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
чай с лимоном	1/200/7	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лим*
Итого завтрак:					607								
					42%								
Обед:													
Икра из баклажанов	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	0	0	11,89	31,35		9,61	
суп гороховый на курином бульоне	1/200	1,45	3,93	100,2	82	0	0,04	0	8,23	35,5	42,58	21	
гречка отварная	1/150	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
курица тушеная в соусе	1/210	8,87	9,83	11,71	171	28,75	0,1	0	0,15	43,75	166,4	32,13	

компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
хлеб пшеничный	1/40	1,8	0	13	65		0,05	0,4		6,4	43,5	16,5	
Итого обед:													
					830,08								
					58%								
Итого за день:					1437,08								

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
10 день

Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продукто (брутто)
		Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:													
каша "Дружба"	1/200/8	12,44	9,24	12,56	183	23	0,08	0	0,12	35	133,1	25,7	
батон с маслом сливочным, сыром	1/10/25	0,45	0	3,25	16,25	0	0,013	0,1	0	1,6	10,88	4,125	
какао на молоке	1/200	3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08	0	120	90	9	*какао 4, молоко 100, сс 20*
Итого завтрак:					301,85								
					39%								
Обед:													
Горошек консервированный с растительным маслом, т/о	1/60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	
суп-лапша на курин.бульоне	1/200/10	4,39	4,22	13,06	107,8	0	0,18	0	4,65	30,46	69,74	28,24	

котлета говяжья с соусом	1/50/15	2,29	11	14,44	166	31	0,07	0	8,67	23,9	61,8	27,8	
рис отварной	1/150												
сок	1/200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
хлеб пшеничный	1/40	1,8	0	13	65		0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:													
					474,93								
					61%								
Итого за день:					776,78								