УТВЕРЖДАЮ
Директор Гимназии г.Вольска
О.В. ШЕШЕНЕВА
Приказ №

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ в возрасте с 11 лет и старше (5 - 11 классы)
МОУ "Гимназия имени Героя Советского Союза В.В. Талалихина г.Вольска Саратовской области"

ПОВАР КРАЙНОВА Г.Б.

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

1 день СТ

Прием пищи, наименование блюда	выход	Цена	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:														
каша молочная ДРУЖБА	208	14-21	6,65	8,52	35,56	345	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
бутерброд с сыром	60	13-80	7,8	6,3	0	82	0	0,098	0	0,126	214,34	0	46,4	
чай с лимоном и сахаром	207	2-27	0,41	0,2	14,69	74	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
Итого завтрак:		30-28				501								
						51%								
Обед:														
борщ на мясном бульоне со смета	250	15-70	3,8	6,1	9,0	107,0	0,0	0,1	0,0	0,8	44,4	53,2	26,3	
макароны отварные	200	8-69	5,18	6,78	53,7	428	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
сардельки говяжьи	1\60	13-12	6,6	16,1	1,6	180,0	12,9	0,1	0,0	2,8	41,6	214,3	31,0	
чай с сахаром	200	1-22	2	0,2	5,8	36	0	0	0,1	8	17	20	9	
хлеб пшеничный	40	2-25	3,16	0,4	19,32	94	85	1,61	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:		40-98												
						845								
						63%								
Итого за день:														
						1346								

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

2 день СТ

Прием пищи, наименование блюда	выход	Цена	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:														
сосиски отварные с соусом	70	13-49	3,85	9,38	0,91	137	0	0,03	0	0	19,2	127,2	16	
макароны отварные	200	8-69	5,55	5,25	35,4	212	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
хлеб пшеничный	26	1-47	2,05	0,26	12,55	61	0	0,013	0,1	0	1,6	10,88	4,125	
кофейный напиток	200	3-00	1,4	1,6	17,4	90	0,20,01	1,38	0,32	37	19	28	0	*кофейный напиток 4, сахар 15*
Итого завтрак:		26-65				500								
						43%								
Обед:														
суп рисовый с картофелем	250	15-37	2,2	2,2	17,4	215	0	0	0	0,11	24	67,7	26,65	
гороховое пюре	200	5-39	2,2	0,2	5	30	0,03	0,15	0	0	40,95	60,06	24,59	
биточки рыбные	80	20-95	10,56	7,12	6,8	179	23	0,08	0	0,12	35	230,5	25,7	
компот из сухофруктов	200	3-90	0,6	0	27,8	114	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
хлеб пшеничный	40	2-25	3,16	0,4	19,32	112	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:		47-86												
						650								
						57%								
Итого за день:						1150								

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

3 день СТ

Прием пищи, наименование блюда	выход	Цена	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:														
омлет	110	23-46	9,9	15,29	2,53	287	0	0,035	0	0	8,725	0	0	
хлеб пшеничный	26	1-47	2,05	0,26	12,55	123	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
чай с лимоном и сахаром	207	2-27	0,41	0,2	14,69	112	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
Итого завтрак:		27-20				522								
						44%								
Обед:														
суп гороховый на мясном бульоне	250	16-65	1,80	3,20	10,80	154,00	0,00	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	
рагу овощное с курицей	210	19-75	15,40	19,60	18,20	308,00	6,67	7,27	0,00	29,27	23,31	275,62	18,57	
чай с сахаром	200	1-22	0,2	0	12	78	0	0	0	160	7,4	3,6	15,6	
хлеб пшеничный	40	2-25	3,16	0,4	19,32	121	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:		39-87				661								
						56%								
Итого за день:						1183								

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

4 день СТ

Прием пищи, наименование блюда	выход	Цена	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:														
сосиски отварные	70	13-49	3,85	9,38	0,91	105	0	0,1	0	0,9	185,86	0	0	
гречка отварная	200	14-71	8,7	5,4	45	264	0,1	0	0,03	0	22	76,8	4,8	
чай с лимоном и сахаром	207	1-22	0,41	0,2	14,69	62	0,2	0,04	0,08		120	90	9	*какао 4, молоко 100, сахар 20*
хлеб пшеничный	40	2-25	3,16	0,4	19,32	94	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого завтрак:		31-67				525								
						40%								
Обед:														
суп с рыбными консервами	250	9-93	5,2	6,6	17,0	148,0	0,0	0,0	0,0	7,1	16,4	30,0	10,0	
плов из птицы	210	45-38	24,4	20,1	33,8	418,0	54,9	0,1	0,0	1,2	51,5	227,8	54,3	
компот из сухофруктов	200	3-90	0,6	0	27,8	114	0	0	0,1	8	17	20	9	
хлеб пшеничный	40	2-25	3,16	0,4	19,32	94	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:		61-46				774								
						60%								
Итого за день:						1299								

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

5 день СТ

Прием пищи, наименование блюда	выход	Цена	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:														
запеканка творожная со сгущенны	100\15	39-34	30,08	12,95	37,28	386	0,22	0,06	0,7	0,37	127,5	206,2	26,25	
хлеб пшеничный	26	1-47	2,05	0,26	12,55	61	0,008	0,098	1,29	0,9	26,4	69,5	22,7	
чай с лимоном и сахаром	207	1-22	0,41	0,2	14,69	62	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
Итого завтрак:		42-03				509								
						35%								
Обед:														
рассольник Ленинградский	250	12-01	4,2	9,5	27,3	126,0	0,0	0,3	0,0	0,0	21,6	347,5	112,5	
каша гречневая рассыпчатая	200	14-71	11,6	7,2	60	352	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
котлеты рыбные	70\5	20-95	18,1	20,2	5,6	276,0	32,9	0,1	0,0	0,2	50,0	190,1	36,7	
компот из сухофруктов	200	3-90	0,6	0	27,8	114	0	0	0,1	8	17	20	9	
хлеб пшеничный	40	2-25	3,16	0,4	19,32	94	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:		53-82												
						962								
						65%								
Итого за день:						1471								

Прием пищи, наименование блюда	выход	Цена	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:														
омлет натуральный	110	23-46	9,9	15,29	2,53	287	0,3	0,02	0,13	0,02	58,3	191	9,5	
хлеб пшеничный	40\26	1-47	3,16	0,4	19,32	139	0	0,048	0	0	8,1	0	9,9	
чай с лимоном и сахаром	207	2-27	0,41	0,2	14,69	87	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
Итого завтрак:		27-20				513								
						35%								
Обед:														
борщ на мясном бульоне со смета	250	15-70	3,78	6,09	9,03	107,00	0,00	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	
макароны отварные	200	8-69	7,4	7	47,2	282	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
печень по Строгоновски	55	28-28	23,3	28,9	4,7	370,0	0,1	0,2	2,3	0,0	57,3	131,7	17,4	
компот из сухофруктов	200	3-90	0,6	0	27,8	114	0	0	0,1	8	17	20	9	
хлеб пшеничный	40	2-25	3,16	0,4	19,32	94	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:		58-82												
						967								
						65%								
Итого за день:						1480								

Прием пищи, наименование блюда	выход	Цена	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:														
каша пшеничная молочная	200/7	13-21	20,79	25,46	114,86	787,3	0	0,54	0,07	0	51,3	1,8	1,3	
батон с колбасой п/к	30\10	7-48	5,34	5,72	20,6	155,2	0	0,098	0	0,126	214,34	0	46,4	
какао на молоке	200	9-26	3,39	0,7	32,73	150,87	0,04	0,1	0	0,32	153,85	0,66	0,84	
Итого завтрак:		29-95				1093,37								
						49%								
Обед:														
суп крестьянский на мясном бульо	250	15-75	2,63	4,482	11,5	91,25	0	0,024	0	0,022	1,18	17,836	0,39	
сардельки отварные с соусом	70/5	18-77	13,42	13,5	27,7	357,7	0,26	0,15	0	0	25,5	278	1,9	
гороховое пюре	200	5-39	38,5	2,1	78,4	487,16	0,86	0	0,22	0	227,7	3,6	13,1	
компот из сухофруктов	200	3-90	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,4	4	14	43,5	0,4	
хлеб пшеничный	40	2-25	3,04	0.32	19,68	94	4,4	0,012	0	8	0,44	0,12	0,5	
Итого обед:		46-06												
						1122,11								
						51%								
Итого за день:						2215,48								

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

8 день СТ

Прием пищи, наименование блюда	выход	Цена	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:														
каша рисовая молочная	207	14-80	5,15	6,62	33,91	216	0,02	0,24	0	0	17,3	85	90	
бутерброд с колбасой п/к	30	6-46	9,37	11,3	14,49	195	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
чай черный с лимоном и сахаром	207	2-27	0,41	0,2	14,69	89	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
Итого завтрак:		23-53				500								
						46%								
Обед:														
щи на мясном бульоне со сметано	250	19-19	1,68	5,28	9,03	90	0,03	0,75	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	
хлеб белый	40	2-25	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	85,0	0,0	5,8	38,1	87,2	35,3	
жаркое из говядины	210	43-64	15,81	12,24	15,65	220	0	0,02	1,3	0	12	2,4	0	
чай с сахаром	200	1-22	1,8	0	27,8	180	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:		66-30												
						584								
						54%								
Итого за день:						1084								

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

9 день **СТ**

Прием пищи, наименование блюда	выход	Цена	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:														
яйцо вареное	40	7-70	5,16	4,64	0,32	64	0,1	0	0,03	0	22	76,8	4,8	
хлеб белый	26	1-47	2,05	0,26	12,55	61	0	85	1,04	0,108	55,8	0	10,6	
каша "Дружба"	208	14-21	6,65	8,52	35,56	245	81	0,26	2,96	1,2	158,6	257,3	86,7	
чай с сахаром	200	1-22	0,2	0,04	12	48	0	0,03	1	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
Итого завтрак:		24-60				418								
						32%								
Обед:														
суп гороховый на курином бульон	250	11-67	1,9	3,4	11,3	84,0	0,0	0,1	0,9	10,3	44,4	53,2	26,3	
гречка отварная	200	14-71	11,6	00.янв	60	352	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
птица тушеная	150	36-19	23-55	14,1	13,4	254,0	32,9	0,1	0,0	0,2	50,0	190,1	36,7	
компот из сухофруктов	200	3-90	0,6	0	27,8	114	0	0	0,1	8	17	20	9	
хлеб пшеничный	40	2-25	3,16	0,4	19,32	94	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:		68-72												
						898								
						68%								
Итого за день:														
						1316								

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

10 день СТ

Прием пищи, наименование блюда	выход	Цена	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
Завтрак:														
каша пшеничная молочная	207	13-21	6	7,24	34,56	238	23	0,08	0	0,12	35	133,1	25,7	
батон с маслом сливочным, сыром	60	14-42	7,68	5,45	18.68	174	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
какао на молоке	200	9-26	1,4	1,6	17,4	95	0,2	0,04	0,08	1,45	120	90	9	*какао 4, молоко 100, сахар 20*
Итого завтрак:		36-89				507								
						39%								
Обед:														
щи на мясном бульоне	250	19-19	2,2	2,2	17,4	100,0	0,0	1,5	0,0	7,4	21,0	31,5	13,9	
рыба тушеня с овощами	140	27-96	12,1	13,3	6,5	201,0	35,4	0,1	0,0	9,9	27,3	70,6	31,8	
рис отварной	200	12-81	7,4	7,0	47,2	282,0	0,0	1,5	0,0	7,4	21,0	31,5	13,9	
компот из сухофруктов	200	3-90	0,6	0,2	27,8	114	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
хлеб пшеничный	40	2-25	3,16	0,4	19,32	94	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
Итого обед:		66-11												
						791								
						61%								
Итого за день:						1298								