

УТВЕРЖДАЮ

Директор Гимназии г.Вольска

О.В. ШЕШЕНЕВА

Приказ № 294 от 31.08.2022г.



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.

Кисель	1/200												
Батон	1/10												
		65,4 2	8,89	185,2 2	529,7 8	93.9 5	0.64 8	0.7	28.ав г	548. 6	612. 6	243. 6	

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	50/20	8,32	16	16,9 6	179,2	0	0,03	0	0	19,2	127, 2	16	
макароны отварные	1/150	49,5 8	1,18	33,1 2	207	0,0 5	0,01	0	3,46	54,3 9	0,34	12,8 8	
хлеб пшеничный	26	0,45	0	3,25	16,25	0	0,01 3	0,1	0	1,6	10,8 8	4,12 5	
кофейный напиток	1/200	1,2	0,73	12,3 9	58,56	0.2 0	1,38	0,3 2	37	19	28		кофейный напиток 4, сахар 15
Обед:													
Икра из кабачков, т/о	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	0	0	11,8 9	31,3 5		9,61	
суп рисовый с картофелем на мясном бульоне	1/200	7,18	2,94	11,7 6	102,2 6	0	0	0	0,11	24	67,7	26,6 5	
гороховое пюре	1/200	4,2	4,82	34,8	211	0,0 3	0,15	0	0	40,9 5	60,0 6	24,5 9	
биточки рыбные	1/70/ 5	12,4 4	9,24	12,5 6	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	
Полдник:													
Печень по строгоновски	1/55												
Рис отварной	1/150												
Компот из сухофруктов	1/200	25.7 3	22.1 8	91.3 3	760,3 4								
Хлеб	1/40												

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	110	6,465	5,8	5,465	100,65	0	0,035	0	0	8,725	0	0	
хлеб пшеничный	26	0,45	0	3,25	73	0	0,013	0,1	0	1,6	10,88	4,125	
Чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	<i>чай 1, сахар 15, лимон 7</i>
Обед:													
Зеленый горошек	1/60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	

Обед:													
Огурец консервированный	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	0	0	11,89	31,35		9,61	
Суп с рыбными консервами	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	
Полдник:													
Биточки куриные	70/5												
Капуста тушеная	1/200												
Чай с сахаром	1/200												
Хлеб	40												

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

5 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:													
запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	15,2	16,8	26,8	296,2 5	0,22	0,06	0,7	0,3 7	127, 5	206, 2	26,2 5	
хлеб пшеничный	1/75	6,8	2,72	35	191	0,00	0,09	1,2	0,9	26,4	69,5	22,7	

Макароны отварные	150												
Компот из сухофруктов	1/200												
Хлеб	40												

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

8 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 пшено-молочная	200/8	8,32	16	16,96	179,2	0	0,03	0	0	19,2	127,2	16	
Батон с колбасой п/к	40/20	0,45	0	3,25	16,25	0	0,013	0,1	0	1,6	10,88	4,125	
Какао на молоке	1/200	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:													
Обед:													
кукуруза консервированная	1/60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	
суп "Крестьянский" с пшеном на мясном бульоне со сметаной	1/200	4,39	4,22	13,06	107,8	0	0,18	0	4,65	30,46	69,74	28,24	
гороховое пюре	1/200	2,29	11	14,44	166	31	0,07	0	8,67	23,9	61,8	27,8	
Сардельки отварные	70/5												
Компот из сухофруктов	1/200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	

Зеленый горошек	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	
					830,08								
Полдник:					58%								
Гуляш из говядины	1/50												
Гороховое пюре	1/150				1437,08								
Батон	30												
Чай с сахаром	1/200												

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

10 день

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	19-12	12,44	9,24	12,56	183	23	0,08	0	0,12	35	133,1	25,7	
батон с маслом сливочным, сыром	40/10/25	18-48	0,45	0	3,25	16,25	0	0,013	0,1	0	1,6	10,88	4,125	

чай с лимоном	7/200	2-47	3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08	0	120	90	9	<i>какао 4, молоко 100, сахар 20</i>
Итого завтрак:		40-07				301,85								
						39%								
Обед:														
огурец консервированный	1/60	2-21	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	8-36	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	33-19	2,29	11	14,44	166	31	0,07	0	8,67	23,9	61,8	27,8	
рис отварной	1/150	8-07												
компот из сухофруктов	1/200	3-75	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
хлеб пшеничный	1/40	1-96	1,8	0	13	65		0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
йогурт	1 шт.	26-00												
банан	200	16-13												
Итого обед:		99-67												
						474,93								
						61%								
Итого за день:		139-74				776,78								