

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Гимназия №8»

Пыкова Л.Л.



Основное
(организованное) меню на осенне-зимний период
Для учащихся 1-4 классов
(полдники)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	ЗАВТРАК													
299	яйцо отварное	40	7.6	7.6	1.8	134	82.4	133	13.8	2.05	0.06	0.3	246	0
3	Сыр тв.	20	5	5	0	88	136	100	7	20	0.01	0.14	52	0.1
31	Овощи	70	1.14	0	9.1	62.2	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный	40	2.88	0.4	18.4	81	9.4	0.44	13.2	0.47	0.05	0	0	
654	Чай с молоком	215	1.4	1.6	16.4	86	14	18	10	0.4	0.02	0.6	0	0
588	Фрукты	130	0.4	0.01	10	81	16	11	9	2.2	0.02	10	0	0
	Итого	515	18.42	14.61	55.7	532.2	267.4	298.74	61.57	26.18	0.2	11.04	298	0.4

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества					Витамины		
	ЗАВТРАК	блюда	белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
296	Макароны с сыром	150	9.7	2.4	22.7	297	19.3	0.8	19.4	1.1	0.08	0	0	0.7
61	Овощи	70	2.9	4	15	87.5	13.5	90	36	0.6	0.01	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2.88	0.4	18.4	81	9.4	0.44	13.2	0.47	0.05	0	0	
376	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	14	14	8	2.8	0.02	4	3	0
	Итого	597	16.48	6.8	76.3	550.3	56.2	105.24	176.7	6.8	0.14	1.3	3	0.7

Возрастная категория СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	ЗАВТРАК													
171	каша молочная с крупой	250	9.4	6.2	30.1	283	12.5	63.8	20.7	0.46	0.03	0	32.6	0.1
14	Масло сливочное	10	0	7.2	0	75	2.4	3	0	0.02	0	0	40	0.1
	Хлеб пшеничный	40	2.88	0.4	18.4	81	9.4	0.44	13.2	0.47	0.05	0	0	
	Кондитерские изд.	50	7.14	3.2	9.1	82.2	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	60	13.6	22.13	11.73	2.13	0	0.27	0.41	0
	Итого	550	19.95	17	67.07	581.2	47.5	125.67	54.2	4.14	0.12	0.27	73.01	0.5

Возрастная категория
 ЧЕТВЕРГ
1 НЕДЕЛЯ
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	ЗАВТРАК													
299	яйцо отварное	40	7.6	8.6	1.8	134	82.4	133	13.8	2.05	0.06	0.3	246	0
15	Сыр тв.	20	5	5	0	88	136	100	7	20	0.01	0.14	52	0.1
31	Овощи	70	1.14	0	9.1	92.2	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный	40	2.88	0.4	18.4	81	9.4	0.44	13.2	0.47	0.05	0	0	
588	Фрукты	130	0.4	0.01	10	51	16	11	9	2.2	0.02	10	0	0
376	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	94.8	14	14	8	2.8	0.02	4	3	0
	Итого	500	18.02	14.01	59.5	541	267.4	280.74	59.57	28.58	0.2	14.44	301	0.4

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	ЗАВТРАК													
171	Каша молочная с масл.	250	12.3	13.12	37.63	343	149	234	70.8	1.73	0.18	0.96	84.8	0
14	Масло сливочное	10	0	7.2	0	75	2.4	3	0	0.02	0	0	40	0.1
	Хлеб пшеничный	40	2.88	0.4	18.4	81	9.4	0.44	13.2	0.47	0.05	0	0	
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40	13.6	22.13	11.73	2.13	0	0.27	0.41	0
338	Фрукты	130	0.4	0.01	10	51	16	11	9	2.2	0.02	10	0	0
	Итого	630	16.11	20.73	75.5	590	190.4	270.57	104.73	6.55	0.25	11.23	125.21	0.1

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	ЗАВТРАК													
309	Макароны с сыром	150	13.7	12.4	22.7	301	19.3	0.8	19.4	1.1	0.08	0	0	0.7
31	Овощи	70	0.79	2.1	3.88	66.4	14.98	16.98	3.05	0.27	0.01	10.25	0	0
14	Масло сливочное	10	0	7.2	0	75	2.4	3	0	0.02	0	0	40	0.1
	Хлеб пшеничный	40	2.88	0.4	18.4	81	9.4	0.44	13.2	0.47	0.05	0	0	
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	60	13.6	22.13	11.73	2.13	0	0.27	0.41	0
	ИТОГО	470	17.9	22.1	54.45	583.4	59.68	43.35	47.38	3.99	0.14	10.52	40.41	0.8

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	ЗАВТРАК													
318	Ленивые вареники	150	15.9	16.58	42	328	133	183	33.1	0.96	0.09	0.3	122.6	0.1
	Кондитерское изд.	100	8.31	13.12	37.63	151.4	88.4	105.5	27.3	0.44	0.054	1.32	32.7	0
376	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	14	14	8	2.8	0.02	4	0	0.3
	ИТОГО	450	25.21	29.7	99.83	564.2	235.4	302.5	68.4	4.2	0.164	5.62	155.3	0.4

Возрастная категория

СРЕДА
от 7 до 11 лет

2 НЕДЕЛЯ

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	ЗАВТРАК													
171	Каша молочная с масл.	250	13.3	11.12	37.63	353	149	234	70.8	1.73	0.18	0.96	84.8	0
14	Масло сливочное	10	0	7.2	0	75	2.4	3	0	0.02	0	0	40	0.1
	Хлеб пшеничный	40	2.88	0.4	18.4	81	9.4	0.44	13.2	0.47	0.05	0	0	
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40	13.6	22.13	11.73	2.13	0	0.27	0.41	0
588	Фрукты	130	0.4	0.01	10	51	16	11	9	2.2	0.02	10	0	0
	Итого	630	17.11	18.73	75.5	600	190.4	270.57	104.73	6.55	0.25	11.23	125.21	0.1

Возрастная категория

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
299	яйцо отварное	40	10.6	7.6	1.8	114	82.4	133	13.8	2.05	0.06	0.3	246	0
15	Сыр тв.	20	5	5	0	68	136	100	7	20	0.01	0.14	52	0.1
31	Овощи	70	1.14	0	9.1	42.2	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный	40	2.88	0.4	18.4	81	9.4	0.44	13.2	0.47	0.05	0	0	
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40	13.6	22.13	11.73	2.13	0	0.27	0.41	0
588	Фрукты	130	0.4	0.01	10	51	16	11	9	2.2	0.02	10	0	0
	ИТОГО	500	20.55	13.01	48.77	396.2	267	302.87	63.3	27.91	0.18	10.71	298.41	0.4

Возрастная категория

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
171	Каша молочная с масл.	250	8.31	13.12	37.63	303	149	234	70.8	1.73	0.18	0.96	78.8	0
15	Сыр тв.	20	5	5	0	68	176	100	7	20	0.01	0.14	52	0.1
	Хлеб пшеничный	40	2.88	0.4	18.4	81	9.4	0.44	13.2	0.47	0.05	0	0	
376	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	14	14	8	2.8	0.02	4	0	0.3
588	Фрукты	100	0.4	0.01	10	44.4	16	11	9	2.2	0.02	10	0	0
	ИТОГО	610	17.19	18.52	76.23	536.8	348.4	348.44	99	25	0.26	5.1	130.8	0.4
			белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		165.1	171.3	777	5888	1483	2230	945.8	148.8	2.2	121	1641	5.6
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		16.51	17.13	77.7	588.8	148.3	223	94.58	14.88	0.22	12.1	164.1	0.56