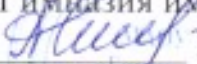


СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
«Гимназия им.Мельникова»

Румянцева А.С.



УТВЕРЖДЕНО
Директор ИП Степанова




**10-ти дневное меню для детей в возрасте от 11 лет
МАОУ «Гимназия им.Мельникова»
г. Малая Вишера**

2024 г.

1 День
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca
Завтрак											
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	132	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	22	1
75/М/СС	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	4,21	4,98	25,03	162,24	0,09	0,18	30,12	127,96	0,58
82/М/СС	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	145,45	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2
	Итого за завтрак	535	19,41	18,51	65,69	512,59	0,25	10,59	202,44	450,31	5,54
Обед											
7	Салат из белокочанной капусты	60	1,41	5,08	9,02	52,44	0,03	12,45	0	37,37	1,42
25	Рассольник ленинградский	250	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	0,66
51	Тефтели мясные	120	17,74	19,69	23,42	342	0,12	1,7	78	87,8	0,96
62	Пюре картофельное	230/10	4,69	7,36	31,35	210,45	0,21	27,85	39,1	56,7	1,54
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
73	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	ИТОГО		28,52	37,72	121,32	899,08	1,15	50,62	117,1	222,42	6,78
	Итого весь день:		47,93	56,23	187,01	1411,67	1,4	61,21	319,54	672,73	12,32

2 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe
Завтрак											
268/И	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным, 90/5	95	13,61	11,38	11,96	204,39	0,09	1,00	33,00	15,63	1,20
248/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	22,73	1165,95	78,17	1,52
77/М/ССХ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	19	2,3
Итого за Завтрак			20,62	18,60	68,64	529,15	0,31	31,63	1201,45	127,78	6,52
Обед											
6	Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле	60/7	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61
17	Щи из свежей капусты с курой	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	0,8
48	Гуляш мясной	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	9
60	Каша гречневая	230	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,01

66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
73	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	ИТОГО		39,03	37,48	105,22	803,33	1,22	26,63	0,02	128,91	17,62
	Итого весь день:		59,65	56,08	173,86	1332,48	1,53	58,26	1201,47	256,69	24,14

3 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
Завтрак											
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	1,2	0,02
22/М/СС	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 120/30	150	19,73	10,68	23,97	274,79	0,08	4,74	73,23	264,92	1,00
76/М/СС	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5	5,28	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
	Зефир	25	0,24	0,03	23,94	97,8				7,5	0,42
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2
	Итого за Завтрак	515	22,99	19,68	83,33	610,3	0,16	14,84	137,73	301,8	5,09
Обед											
11	Салат из свежей моркови на растительном масле	60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02

16	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	1,19
61	Макаронные изделия отварные	230	6,1	8,5	29,5	202,9	1,06	0	0	12	1,75
49	Котлета из мяса свинины	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	6,26
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
	ИТОГО		27,22	25,62	219,67	746,99	1,95	17,77	28,75	140,01	12,42
	Итого весь день:		27,62	26,02	229,47	793,99	1,98	27,77	33,75	156,01	14,62

4 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe
Завтрак											
94/М/СС	Биточки из курицы с маслом сливочным, 90/5	95	13,58	10,57	11,29	192,29	0,09	1	38,6	14,92	1
71/М/СС	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	10,98	3,36
79/М/СС	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20	140,54	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6

338/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	34	0,3
Итого за Завтрак		575	26,10	17,11	78,27	575,3	0,44	61,3	79,4	207,34	5,4
Обед											
8	Салат из свеклы на растительном масле	60	1,43	6,09	8,36	56,34	0,02	9,5	0	35,15	1,33
21	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	2,03
55	Плов из птицы	160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	2,74
73	Хлеб рж- пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
Итого весь день:			34,98	33,1	109,9	834,78	1,02	17,65	60	145,21	8,3
			61,08	50,21	188,17	1410,08	1,46	78,95	139,4	352,55	13,7

5 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe
Завтрак											

216/И	Фритатта с картофелем и сыром с маслом сливочным, 130/5	135	13,54	18,00	8,63	251,09	0,12	9,86	284,21	123,44	2,64
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	4,2	0,27
77/М/ССХ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			11,5	1
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	8	0,6
Итого за Завтрак		515	19,58	19,09	66,18	519,58	0,26	30,26	344,61	155,22	5,41
Обед											
6	Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле	60/7	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61
19	Суп овощной	250	1,68	5,98	9,35	128,96	0,11	6,8	0	25,71	0,07
62	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34
38	Рыба, тушенная в томатном соусе	120/75	18,03	10,21	8,49	265	0,13	3,35	0,01	67,74	0,08
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
69	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13
Итого весь день:			27,49	28,18	77,55	747,08	1,12	42,05	34,01	190,56	5,47
			47,07	47,27	143,73	1266,66	1,38	72,31	378,62	345,78	10,88

6 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe
Завтрак											
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	132	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	22	1
73/М/СС	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04	0,17	0,18	29,7	139,86	1,24
82/М/СС	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	145,45	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2
	Итого за Завтрак	535	20,89	19,91	67,27	537,39	0,33	10,59	202,02	462,21	6,2
Обед											
11	Салат из свежей моркови на растительном масле	60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02
22	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	0,8
48	Гуляш мясной	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	9
60	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,1
67	Кисель плодовый	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	0,06
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	Итого		40,35	30,5	127,72	865,65	1,29	16,04	0,02	122,78	17,22
	Итого весь день:		61,24	50,41	194,99	1403,04	1,62	26,63	202,04	584,99	23,42

7 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	С	А	Ca	Fe
Завтрак											
274/И	Соус болоньезе	90	12,9	10,32	1,72	151,48	0,45	3,72	149,5	12,43	1,99
02/М/ССХ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		29,5	11,94	0,82
76/М/ССХ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5	5,28	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	19	2,3
	Итого за Завтрак	570	21,40	15,72	72,85	520,79	0,61	8,82	181,5	55,55	6,56
Обед											
5	Салат овощной с растительным маслом	60	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	0,59
20	Суп картофельный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	45,3	1,26
47	Жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95	375	0,21	8,97	24	31,1	4,03
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
	Итого		39,8	22,5	80,62	788,89	1,05	35,92	39	110,68	8,08
	Итого весь день:		40,2	22,8	90,92	835,89	1,07	40,92	41	129,68	10,38

8 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Fe	
Завтрак												
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8				59	1,2	0,02
94/М/СС	Вареники с творогом отварные с соусом молочным сладким, 180/20	200	22,44	9,59	43,82	354,54	0,14	0,46	69,55	208,19	1,2	
77/М/СС	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	8,08	0,9	
338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	2,2	
	Итого за Завтрак	540	25,52	18,57	79,45	594,63	0,22	13,36	134,05	240,37	4,95	
Обед												
7	Салат из белокочанной капусты	60	1,41	5,08	9,02	52,44	0,03	12,45	0	37,37	1,42	
25	Рассольник ленинградский	250	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	0,94	
51	Тефтели мясные	120	17,74	19,69	23,42	342	0,12	1,7	78	87,8	1,68	
62	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34	
69	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	0,96	

73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	9,2	1,24
	ИТОГО		28,07	36,76	106,47	833,43	1,11	48,04	223,95	7,58
	Итого весь день:		53,59	55,33	185,92	1428,06	1,33	61,4	246,05	12,53

9 день

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
Завтрак											
90/М/СС	Гуляш из курицы	90	10,85	9,61	3,41	141,52	0,06	2,25	7,98	9,59	0,59
71/М/СС	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	10,98	3,36
79/М/СС	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20	140,54	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	19	2,3
	Итого за Завтрак	570	22,87	16,75	72,59	533,02	0,39	7,55	42,78	187,01	6,98
Обед											
9	Винегрет овощной	60/7	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	0,51
24	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	31,9	1,61
60	Рис отварной	200	4,68	6,42	47,57	211,11	0,04	0	29	3,61	0

38	Рыба, тушеная в томатном соусе	100	22,7	3,66	1,88	195	0,08	5,9	0	0,08	0,08
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24
	ИТОГО		38,17	19,97	112,1	783,93	1	25,47	33,95	65,11	4,4
	Итого весь день:		61,04	36,72	184,69	1316,95	1,39	33,02	76,73	252,12	11,38

10 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe
Завтрак											
6	Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле 60/7	67	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61
49	Котлета из мяса свинины	90	7,78	5,78	7,85	183	0,05	0,08	14,38	21,88	0,75
60	Рис отварной	180	4,68	6,42	47,57	211,11	0,04	0	29	3,61	0
69	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0,12
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	20,4	106	0,005	0,04	0,2	60	0,2

	ИТОГО	609	16,56	26,71	92,53	666,99	0,115	7,8	102,58	125,1	3,81	
					Обед							
11	Салат из свежей моркови на растительном масле	60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02	
21	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	2,03	
61	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	6,48	1,48	
57	Кура ,тушенная в соусе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,06	0,68	53,75	70,13	2,03	
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
	ИТОГО	650	39,01	30,19	107,84	853,44	1,11	13,82	53,75	154,57	8,76	
	Итого весь день:		55,57	56,9	200,37	1520,43	1,225	21,62	156,33	279,67	12,57	