

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
«Гимназия им.Мельникова»
Румянцева А.С.



УТВЕРЖДЕНО
Директор ИП Степанова



**10-ти дневное меню для детей в возрасте 7-10 лет
МАОУ «Гимназия им.Мельникова»
г. Малая Вишера**

2024 г.

1 день
7 - 10 лет

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												
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	
175/М/ССЖ	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	
382/М/ССЖ	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			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	200	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	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34	
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	27,91	36,76	117,23	871,63	1,12	46,99	112	215,02	6,58
Итого весь день:		47,32	55,27	182,92	1384,22	1,37	57,58	314,44	665,33	12,12

2 день
7 - 10 лет

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	
377/М/ССЖ	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	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	19	2,3	
Итого за Завтрак		575	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	67	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61	
17	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	0,72	

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
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	807	38,68	36,5	103,52	786,38	1,21	22,94	0,02	120,24	17,63
	Итого весь день:		59,3	55,1	172,16	1315,53	1,52	54,57	1201,47	248,02	24,15

3 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У	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	
222/М/ССЖ	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		
376/М/ССЖ	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	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	28	6,48	0,98
61	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	6,48	1,48
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		790	28,12	22,16	200,38	748,19	0,96	15,71	56,75	96,59	11,94
Итого весь день:			28,52	22,56	210,18	795,19	0,99	25,71	61,75	112,59	14,14

4день

7 - 10 лет

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												
294/М/ССЖ	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	

171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	10,98	3,36
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20	140,54	0,13
338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
	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	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	1,64
55	Плов из птицы	230	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	2,19
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:		730	28,8	27,79	97,71	713,58	0,95	16,24	48	126,31	7,36
			54,9	44,9	175,98	1288,88	1,39	77,54	127,4	333,65	12,76
5 день											
7 - 10 лет											

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	--------------------------------	--------------	----------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------

		Б	Ж	У	У	В1	С	А	Са	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
377/М/ССЖ	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	67	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	23,28	0,61
19	Суп овощной	200	1,68	5,98	9,35	124,38	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, тушеная в томатном соусе	120	18,3	10,21	8,49	265	0,13	4,36	0,01	67,74	1,25
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	222	0,2	0	14	56	0	2,13	0	15,33	2,13
	ИТОГО	849	27,76	28,18	77,55	742,5	1,12	43,06	34,01	190,56	6,64
Итого весь День:			47,34	47,27	143,73	1262,08	1,38	73,32	378,62	345,78	12,05

6 день
7 - 10 лет

№ 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											
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
173/М/ССЖ	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
382/М/ССЖ	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	200	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	800	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
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	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		
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		29,5	11,94	0,82		
376/М/ССЖ	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	200	1,87	2,26	13,31	81	0,11	9,6	0	20,68	0,94		

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
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96
	ИТОГО	740	33,06	16,36	79,59	702,64	1,06	36,41	24	86,06	7,76
	Итого весь день:		33,46	16,66	89,89	749,64	1,08	41,41	26	105,06	10,06

8 день
7 - 10 лет

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	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			
394/М/ССЖ	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			
377/М/ССЖ	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	200	1,6	4,09	13,54	97,4	0,08		6,03	0	24,95	0,66
51	Тефтели мясные	120	17,74	19,69	23,42	342	0,12		1,7	78	87,8	1,92
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	222	0,2	0	14	56	0		2,13	0	15,33	2,13
73	Хлеб рж-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68		0	0	9,2	1,24
	ИТОГО	842	27,67	35,74	103,08	809,08	1,09		46,53	112	223,95	8,71
Итого весь день:			53,19	54,31	182,53	1403,71	1,31		59,89	246,05	464,32	13,66

9 день
7 - 10 лет

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												
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	10,85	9,61	3,41	141,52	0,06	2,25	7,98	9,59	0,59	
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22		12,8	10,98	3,36	

379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20	140,54	0,13
338/М	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	0,6
	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 овощной60/7	67	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	0,51
24	Суп картофельный с мясными фрикадельками	212	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	25,52	1,29
60	Рис отварной	210	4,68	6,42	47,57	211,11	0,04	0	29	3,61	0
38	Рыба, тушеная в томатном соусе100/50	150	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	879	36,71	18,83	108,7	754,23	0,97	23	32,96	58,73	4,08
	Итого весь день:		59,58	35,58	181,29	1287,25	1,36	30,55	75,74	245,74	11,06

10 день

7 - 10 лет

№ 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	10	0,05	8,25	0,08	74,8	59	1,2	0,02
234/М/ССЖ	120	12,74	3,04	11,83	126,27	14,70	39,71	1,02
128/М/ССЖ	150	3,42	7,8	23,82	179,64	55,4	40,8	1,31
376/М/ССЖ	200	0,2	0,02	11,05	45,41	0,5	5,28	0,85
	30	2,37	0,3	14,49	70,5		6,9	0,6
338/М	100	1,5	0,5	21	96	20	8	0,6
Итого за Завтрак	610	20,28	19,91	82,27	592,62	38,53	101,89	4,4
Обед								
11	60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	1,02
21	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	1,64
61	210	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	1,48
57	150	22,4	18,23	7,03	281,25	0,06	0,68	2,03
73	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	1,24
66	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,96
	860	37,91	29,13	104,57	826,49	1,06	12,66	8,37
Итого весь день:		58,19	49,04	186,84	1419,11	1,45	51,19	12,77