



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Гавриловская СОШ


А.А. Косачев

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(10-ти дневное)

Сезон: осенне-зимний
7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112/2008г	Омлет натуральный	150	15,00	25,05	2,85	296,85	0,08	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	3,15
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,95	25,65	51,10	515,05	0,17	60,0	0,315	1,46	137,00	349,00	42,50	4,8
ОБЕД														
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	131,52	0,13	4,60*	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	0,06	0,0	0,0	2,25	36,00	159,00	25,50	3,15
63/2008г	Гуляш	100	13,90	11,50	4,00	175,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	27,96	22,53	120,24	795,57	0,37	5,50	0,01	3,40	130,54	466,05	105,62	7,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,91	48,18	171,34	1310,62	0,54	65,50	0,33	4,86	267,54	815,05	148,12	11,87

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	180	6,30	8,28	30,06	219,96	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	11,00	54,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	13,58	11,9	83,26	494,46	0,45	11,30	0,02	2,28	166,98	244,80	99,40	2,43
ОБЕД														
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,44	8,00	70,40	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
181/2013г	Шницель из говядины	90	15,75	22,41	8,10	297,09	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		710	31,35	32,29	107,98	848,97	0,31	17,98	0,01	3,85	126,80	484,50	164,00	6,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,93	44,19	191,24	1343,43	0,76	29,28	0,03	6,13	293,78	729,30	263,40	8,82

категория: 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125	Каша манная молочная жидкая с маслом	150	4,4	6,3	21,8	157,2	0,06	1,03	0,07	2,20	100,72	92,26	15,33	0,30
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
149/2008г	Какао с молоком	200	9,80	10,00	45,00	190,00	0,12	1,08	0,08	0,80	344,40	356,80	49,60	2,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	18,45	17,10	101,35	509,60	0,27	12,11	0,15	3,75	471,12	492,56	80,93	5,05
ОБЕД														
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,48	0,00	1,85	1,15	0,1	82,50	14,13	7,15	0,78
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	17,28	142,47	0,15	5,55	0,04	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
268/2017	Котлета мясная рубленая	90	8,05	9,19	7,77	151	0,04	0,38	10,1	0,93	13,98	92,19	18,24	1,45
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		680	16,9	18,26	76,85	544,35	0,23	9,98	11,29	1,62	160,98	224,32	66,99	4,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,35	35,36	178,20	1053,95	0,50	22,09	11,44	5,37	632,10	716,88	147,92	9,57

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	9,00	33,20	241,00	0,02	0,36	0,0	0,0	154,20	48,30	42,40	1,98
	Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,9	10,7	0,03	12,50	0,0	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
154/2008	Компот из изюма	200	4	4	27,4	106	0	0,9	0	0	20,4	0	12,8	0,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15,2	13,5	87,25	475,7	0,11	13,76	0	0,9	191,6	93,8	89,7	3,78
ОБЕД														
60/2013г	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	2,34	8,10	13,88	137,78	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
304-2017	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1	0,0	0,0	27,0	0,6	2,6	61,5	19,0	0,5
239-2017	Тефтели рыбные	90	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	0	51,05	97,9	16,28	0,5
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60	0,066	0,0	0,0	0,66	12,00	39,00	29,40	0,66
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	17,64	20,71	106,86	684,32	0,26	33,53	41,80	3,61	108,01	257,26	91,54	3,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,84	34,21	194,11	1160,02	0,36	47,29	41,80	4,51	299,61	351,06	181,24	6,90

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	150	4,65	7,2	19,95	163,2	0,11	0,0	0,0	1,65	28,50	105,00	43,50	1,20
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
149/2008г	Какао с молоком	200	9,80	10,00	45,00	389,20	0,12	1,08	0,08	0,80	344,40	356,80	49,60	2,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	18,7	18	99,50	714,80	0,31	11,08	0,08	3,2	398,9	505,3	126,6	5,95
ОБЕД														
104/2017	Суп с мясными фрикадельками	200	1,76	2,224	12,304	84,8	0,12	11,07	0	0	29,7	72,25	29,68	1,15
84/2013г	Капуста тушеная	160	3,20	5,28	14,72	119,20	0,048	27,2	0,0	1,60	92,80	64,00	32,00	1,28
197/2013г	Птица отварная	90	20,34	15,3	0,0	219,06	0,04	0,00	0,02	0,27	35,10	128,70	18,00	1,62
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	700	29,45	23,204	66,974	603,06	0,259	40,47	0,018	2,42	183,6	305,45	110,18	5,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,15	41,204	166,47	1317,86	0,57	51,55	0,10	5,62	582,50	810,75	236,78	11,35

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшѐнная молочная жидкая	150	5,25	6,9	25,05	183,3	0,12	0,0	0,0	1,2	21,00	84,00	31,50	1,05
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	9,8	7,6	75,30	408,80	0,195	7,20	0	2,15	66	140,5	74	4,70
ОБЕД														
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,48	0,00	1,85	1,15	0,1	82,50	14,13	7,15	0,78
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	150	18,90	6,375	27,72	243,86	0,35	0,0	0,0	0,75	70,50	160,50	63,00	4,95
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	90	7,94	15,9	11,40	220,455	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60	0,066	0,0	0,0	0,66	12,00	39,00	29,40	0,66
	Сок фруктовый	200	1,00	4,20	20,20	122,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	34,78	28,955	105,82	822,99	0,49	5,85	1,16	2,70	195,20	363,53	132,75	10,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,58	36,56	181,12	1231,79	0,69	13,05	1,16	4,85	261,20	504,03	206,75	15,33

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	5,25	38,70	216,45	0,03	0,0	0,0	1,50	15,00	76,50	27,00	0,60
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	10,55	8,75	96,15	505,55	0,33	6,30	0,02	2,45	169,78	215	77,50	3,58
ОБЕД														
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,60	1,92	11,84	71,04	0,08	2,16	0,64	0,72	52,92	51,28	21,20	1,10
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	150	4,28	4,86	24,45	158,64	0,12	0,0	0,0	1,2	21,00	84,00	31,50	1,05
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	90	22,32	23,94	5,49	326,7	0,03	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	1,60
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60	0,07	0,0	0,0	0,66	12,00	39,00	29,40	0,66
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	32,98	31,36	95,36	795,58	0,31	3,06	0,64	11,86	136,10	402,68	127,24	5,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,53	40,11	191,51	1301,13	0,63	9,36	0,66	14,31	305,88	617,68	204,74	8,94

Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	170	5,27	8,16	22,61	184,96	0,12	0,0	0,0	1,87	32,30	119,00	49,30	1,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
130-2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	6,1	0,24	91,59	118,98	17,37	0,86
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	17,06	13,6	79,22	507,52	0,276	0,0	6,1	3,22	159,89	337,68	115,97	5,13
ОБЕД														
60/2013г	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	1,74	4,10	13,28	96,98	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	0,06	0,0	0,0	2,25	36,00	159,00	25,50	3,15
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,9	9,00	330,1	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,67	0,27	20,70	87,80	0,01	100,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	29,01	35,82	102,98	850,23	0,29	108,38	0,0	6,25	106,35	401,36	104,85	6,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,07	49,42	182,20	1357,75	0,56	108,38	6,11	9,47	266,24	739,04	220,82	11,86

Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
76	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,1	6,3	28,05	134,77	0,11	0,97	0,07	2,2	89,9	180,45	123,45	0,52
149/2008г	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Какао с молоком	200	9,80	10,00	45,00	389,20	0,12	1,08	0,08	0,80	344,40	356,80	49,60	2,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,65	16,90	107,30	685,37	0,33	62,05	0,15	3,75	478,3	592,75	210,55	3,37
ОБЕД														
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	220	1,76	3,78	8,80	76,30	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
	Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,015	3,50	0,0	0,10	8,50	15,00	7,00	0,25
ттк	Плов из говядины	180	20,17	30,48	31,9	401,26	0,17	1,50	0,16	2,40	39,80	0,58	52,00	5,25
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	26,73	34,71	97,8	729,21	0,32	21,51	0,16	4,36	155,78	256,52	125,96	7,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,38	51,61	205,10	1414,58	0,65	83,56	0,31	8,11	634,08	849,27	336,51	10,95

Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
73	Каша рисовая вязкая с маслом	150	3,6	5,55	27,15	168,1	0,09	1,60	0,07	2,00	85,00	0,00	22,40	0,90
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	11,00	54,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	11,65	9,25	85,30	466,2	0,405	12,90	0,09	2,95	228,78	150,5	102,9	2,18
ОБЕД														
39/2017	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,812	3,816	14,232	62,556	0,08	5,78	19,8	0	19,56	65,24	24,13	0,9
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,38	11,30	73,74	0,0	0,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
259/2017	Жаркое по домашнему из говядины	200	19,04	21,57	15,88	328,23	0,41	28,14	0	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
342/2017	Компот из свежих яблок	200	4,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	29,88	28,24	85,09	656,53	0,54	36,64	19,82	2,06	108,07	489,97	118,33	6,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,53	37,49	170,39	1122,73	0,95	49,54	19,91	5,01	336,85	640,47	221,23	8,87

