Утверждаю
И.о. директора МБОУ «Гимназия №7»
_____ Н.П. Добродумова
Приказ № 86 от 30.08.2021г .

10-дневное меню
для учащихся 1-4 классов (завтрак)
и ГПД (обед)
МБОУ «Гимназия №7»

День 1

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины,мг и минеральные вещества,мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		C	Ca	Mg	Fe
	ЗАВТРАК									
	Каша рисовая с м\м	200/10	5,10	10,72	33,42	251,00	1,17	130,09	30,12	0,47
	Какао с молоком сгущенным	200	2,6	3,67	25,09	138,40	0,38	128,00	18,00	0,64
	Бутерброд с сыром	25\15	4,73	7,28	25,1	173,00	0,11	143,5	21,75	0,15
	Фрукт.Банан	150	0,76	2,26	28,5	141,76	15	12	63	0,9
			13,19	23,93	112,11	**704,16**	16,66	430,25	132,87	2,16
	ОБЕД									
	Борщ с мясом из свежей капусты со сметаной	250/10	10,03	6,4	11,55	171,04	16,06	61,37	27,03	1,68
	Котлеты из птицы	50	7,89	7,46	5,06	121,25	0,25	21,38	0	0,79
	Рис отварной	100	3,585	2,435	24,4	139,8	0	1,6	12,66	0,35
	Соус сметанный с томатом	40	1,96	0,72	2,8	32,04	0,56	11,68	3,92	0,16
	Компот из сухофруктов	200	0,09	0,66	32,01	132,80	0,73	32,48	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	20,1	95	0	19	24,5	1,3
			24,055	20,975	95,92	691,93	17,6	147,51	85,57	4,98

День 2

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины,мг и минеральные вещества,мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		С	Са	Mg	Fe
	ЗАВТРАК									
	Котлета мясная	70	18,15	12,38	10,74	258,00	0,26	32,36	41,84	2,1
	Рис отварной	150	7,17	4,87	48,8	279,6	0	3,2	25,33	0,7
	Печенье	75	7,8	6	59,6	333,6	0	23,2	16	0
	Фрукт.Груша	150	0,46	0,6	14,7	68,26	15	17,5	18	3,46
	Компот из сухофруктов	200	0,09	0,66	32,01	132,80	0,73	32,48	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	50	0,3	3,8	25,1	118,4	0	11,5	16,5	0
			33,97	28,31	190,95	1190,66	15,99	120,24	135,13	6,96
	ОБЕД									
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	10,06	6,37	8,26	157,04	21,16	60,89	23	1,28
	Котлета рыбная	75	3,69	9,73	11,96	175,48	0,5	55,11	31,13	1,11
	Картофельное пюре	100	6,41	2,17	12,59	120,5	12,46	29,16	19,18	0,72
	Компот из кураги	200	0,09	0,66	32,01	132,8	0,73	32,48	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	20,1	95	0	19	24,5	1,3
			20,75	22,23	84,92	680,82	34,85	196,64	115,27	5,11

День 3

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины,мг и минеральные вещества,мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		С	Са	Mg	Fe
	ЗАВТРАК									
	Сосиска	50	12,7	5,55	0,7	141	0	14	8	0,9
	Макароны отварные	140	5,79	5,46	30,45	195,7	0	12,14	8,14	0,81
	Бутерброд с маслом	30/10	7,5	2,4	15,2	137,1	0	8,1	9,9	0,6
	Печенье	75	7,8	6	59,6	333,6	0	23,2	16	0
	Кисель	180	0,018	0,4	25,24	102,72	0,36	28,92	0	1,13
			33,808	19,81	131,19	910,12	0,36	86,36	42,04	3,44
	ОБЕД									
	Суп картофельный с горохом	250	8,88	9,83	16,8	169,34	11,17	45,82	35,48	4,55
	Гуляш	30/30	10,07	8,73	1,73	132,6	0,55	13,09	13,22	1,84
	Макароны отварные	110	3,9	3,74	20,31	130,48	0	8,2	5,5	0,6
	Чай с лимоном	200/15/7	0,02	0,13	15,2	62	2,83	14,2	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	20,1	95	0	19	24,5	1,3

День 4

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины,мг и минеральные вещества,мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		С	Са	Mg	Fe
	ЗАВТРАК									
	Каша геркулесовая с маслом	200	14,14	7,96	53,9	361,2	0,38	147,08	64,2	1,79
	Йогурт фруктовый	115	3	5	8	85,5	0,6	147	14	0,1
	Бутерброд с сыром	50\15	4,73	7,28	25,1	173	0,11	143,5	21,75	0,15
	Чай с лимоном	200/15/7	0,02	0,13	15,2	62	2,83	14,2	2,4	0,36
	Яйцо вареное	1шт	4,60	5,10	0,30	63,00	0,00	22,00	4,80	1,00
			26,49	25,47	102,5	744,7	3,92	473,78	107,15	3,4
	ОБЕД									
	Рассольник со сметаной	200/10	8,9	6,36	11,81	158,34	13,72	32,29	24,08	1,38
	Биточки мясные	50	12,1	8,25	7,16	172	0,17	21,52	27,89	1,4
	Рагу из овощей	150	11	2,29	14,44	166	8,67	23,9	27,8	0,98
	Компот из сухофруктов	200	0,09	0,66	32,01	132,80	0,73	32,48	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	20,1	95	0	19	24,5	1,3
			32,59	20,86	85,52	724,14	23,29	129,19	121,73	5,76

День5

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины,мг и минеральные вещества,мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		С	Са	Mg	Fe
	ЗАВТРАК									
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150\20	18	27,84	32,4	279,6	0,74	226,4	48,92	0,84
	Бутерброд с м\сл	30/10	7,5	2,4	15,2	137,1	0	8,1	9,9	0,6
	Фрукт.Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	15	24	13,5	3,3
	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	1,99	2,94	20,92	113,4	0,38	128,78	12,88	0,078
			28,09	33,78	83,22	600,4	16,12	387,28	85,2	4,818
	ОБЕД									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,58	7,66	17,14	176,42	8,56	25,04	27,44	1,1
	Гуляш	30/30	10,07	8,73	1,73	132,6	0,55	13,09	13,22	1,84
	Гречка отварная	100	3,74	4,97	23,89	153,63	0	8,65	45	2,63
	Компот из сухофруктов	200	0,09	0,66	32,01	132,80	0,73	32,48	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	20,1	95	0	19	24,5	1,3
			22,98	25,32	94,87	690,45	9,84	98,26	127,62	7,57

День 6

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины,мг и минеральные вещества,мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		С	Са	Mg	Fe
	ЗАВТРАК									
	Каша пшенная с м\сл	210	11,72	7,51	37,05	285	1,17	138,1	47,6	1,23
	Бутерброд с сыром и м\сл	30/15/10	8,30	5,80	14,83	157	0,11	139,2	9,45	0,49
	Фрукт. Банан	150	0,76	2,26	28,5	141,76	15	12	63	0,9
	Какао с молоком сгущенным	200	2,6	3,67	25,09	138,40	0,38	128,00	18,00	0,64
			23,38	19,24	105,47	722,16	16,66	417,3	138,05	3,26
	ОБЕД									
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	10,06	6,37	8,26	157,04	21,16	60,89	23	1,28
	Макароны отварные	100	3,9	3,64	20,3	130,47	0	8,2	5,43	0,54
	Мясо тушеное	100	5,4	13,6	3,3	116	0,9	17	22	1,6
	Чай с лимоном	200/15/7	0,02	0,13	15,2	62	2,83	14,2	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	20,1	95	0	19	24,5	1,3

День 7

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины,мг и минеральные вещества,мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		C	Ca	Mg	Fe
	Омлет натуральный	110	23,8	14,42	2,24	240	0,28	89,2	18,74	2,6
	Йогурт фруктовый	115	3	5	8	85,5	0,6	147	14	0,1
	Печенье	75	7,8	6	59,6	333,6	0	23,2	16	0
	Компот из сухофруктов	200	0,09	0,66	32,01	132,80	0,73	32,48	17,46	0,7
			34,69	26,08	101,85	791,9	1,61	291,88	66,2	3,4
	ОБЕД									
	Суп с фрикадельками	250	6,59	8,89	13,5	159,8	9,7	33,37	36,69	1,61
	Биточки мясные	50	12,1	8,25	7,16	172	0,17	21,52	27,89	1,4
	Капуста тушеная	200	6,48	4,13	18,85	150,27	34,32	110,9	41,31	1,61
	Компот из кураги	200	0,09	0,66	32,01	132,8	0,73	32,48	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	20,1	95	0	19	24,5	1,3
			25,76	25,23	91,62	709,87	44,92	217,27	147,85	6,62

День 8

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины,мг и минеральные вещества,мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		С	Са	Mg	Fe
	ЗАВТРАК									
	Сосиска	50	12,7	5,55	0,7	141	0	14	8	0,9
	Макароны отварные	140	5,79	5,46	30,45	195,7	0	12,14	8,14	0,81
	Бутерброд с сыром	50\15	4,73	7,28	25,1	173	0,11	143,5	21,75	0,15
	Фрукты. Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	15	24	13,5	3,3
	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	1,99	2,94	20,92	113,4	0,38	128,78	12,88	0,078
			25,81	21,83	91,87	693,4	15,49	322,42	64,27	5,238
	ОБЕД									
	Рассольник со сметаной	250/10	8,9	6,36	11,81	158,34	13,72	32,29	24,08	1,38
	Котлета рыбная	75	3,69	9,73	11,96	175,48	0,5	55,11	31,13	1,11
	Картофельное пюре	200	12,82	4,34	25,18	241	24,92	58,32	38,36	1,44
	Компот из кураги	200	0,09	0,66	32,01	132,8	0,73	32,48	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	20,1	95	0	19	24,5	1,3
			26,0	24,39	101,06	802,62	39,87	197,2	135,53	5,93

День 9

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины,мг и минеральные вещества,мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		С	Са	Mg	Fe
	ЗАВТРАК									
	Котлета мясная	70	18,15	12,38	10,74	258,00	0,26	32,36	41,84	2,1
	Рис отварной	150	7,17	4,87	48,8	279,6	0	3,2	25,33	0,7
	Бутерброд с м\сл	30/10	7,5	2,4	15,2	137,1	0	8,1	9,9	0,6
	Фрукт. Груша	150	0,46	0,6	14,7	68,26	15	17,5	18	3,46
	Чай с лимоном	200/15/7	0,02	0,13	15,2	62	2,83	14,2	2,4	0,36
			33,3	20,38	104,64	804,96	18,09	75,36	97,47	7,22
	ОБЕД									
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	10,06	6,37	8,26	157,04	21,16	60,89	23	1,28
	Рис отварной	150	7,17	4,87	48,8	279,6	0	3,2	25,33	0,7
	Тефтели с соусом	60/30	7,98	7,86	9,32	140,98	0,6	34,4	17,84	0,8
	Компот из сухофруктов	200	0,09	0,66	32,01	132,80	0,73	32,48	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	20,1	95	0	19	24,5	1,3
			25,8	23,06	118,49	805,42	22,49	149,97	108,13	4,78

День 10

№ по рецептурной книге	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калл	Витамины,мг и минеральные вещества,мг			
			Жиры	Белки	Углеводы		С	Са	Mg	Fe
	ЗАВТРАК									
	Гуляш	50/50	16,79	14,55	2,89	221	0,92	21,81	22,03	3,06
	Гречка отварная	150	5,61	7,46	35,84	230,45	0	12,98	67,5	3,95
	Печенье	75	7,8	6	59,6	333,6	0	23,2	16	0
	Кисель	180	0,018	0,4	25,24	102,72	0,36	28,92	0	1,13
	Хлеб пшеничный	50	0,3	3,8	25,1	118,4	0	11,5	16,5	0
	ОБЕД									
	Борщ с мясом из свежей капусты со сметаной	250/10	10,03	6,4	11,55	171,04	16,06	61,37	27,03	1,68
	Жаркое по-домашнему	200	27,8	23,8	20,8	429	10,9	25,2	53	0
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	14,18	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	50	0,5	3,3	20,1	95	0	19	24,5	1,3
			38,49	33,66	80,33	809,64	27,86	119,75	109,67	3,93