

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Дукьянова М.А.



КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР ГИМНАЗИИ
Н.Э. ЗУЕВА

Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Тверской области в Калининском городском
округе Тверской области
Скряпкинова Е.А.
Согласовано:
Директор МОУ «Гимназия №2» г. Кимры
Зуева Н.Э.



Примерное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период для организации горячего питания
в МОУ «Гимназии №2»

Возрастная группа учащихся с 7 до 11 лет

Белки- 77г в сутки, 46,2 (60% от суточной нормы)
Жиры - 79г в сутки,
47,4(60%)

Углеводы- 335г в сутки, 202 (60%)
Энергетическая ценность- 2350 ккал, 1410 (60%)

День 1

№ реп	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	угле- воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		28,75	21,74	49,98	603,11	0,051	0,35	0,14	0,28	0,02	14,48	265	13,46	1,033
467	Блинчики дрожжевые со сгущенным молоком	100\50	20,3	10,05	1,93	237,5	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
100	Чай с сахаром	200\15	0,0	0,2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	2,09	12,6	0,04	0,03
9	Колбаса п/к Российский сервелат	30	6,00	8,00	9,7	120,00		0,29	0,13			7,84	192,00		0,826
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
			52,5	28,65	154,66	984,83	1,84	0,32	56,33	2,21	70,89	147,18	701,95	191,64	13,055
	ОБЕД														
б/н	Огу: свежий	20	0,3	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,1	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
221	Суп гороховый с греч-	250\17	13,6	7,26	52,5	204,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274

	Пшеница домашняя	81	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
753	Макаронные изделия отварные с маслом	150\30	31,05	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
948	Кисель из концентрата	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	завтрак и обед		81,25	50,4	204,64	1587,94	1,89	0,67	56,53	2,49	120,9	161,66	966,95	205,10	17,125

День 2

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		22,36	19,02	75,3	719,73	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632
411	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным	200\15	13,89	7,03	35,85	307,22	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
102	Чай сладкий	200		3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
9	Яйцо отварное	40	8,02	5,75	0	99,97	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,826
	Сыр порционно	30	8,0	8,0	8,2	108,00	0	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Банан	200	0	0,8	23,4	93,06									
	ОБЕД		24,11	39,81	120,55	889,09	0,705	0,41	0,08	38,63	42,51	161,33	755,93	491,14	8,22
	Суп - лапша Домашняя с мясом кур, зеленью	250\12	7,0	7,9	24,7	228,10	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775
235	Поджарка из свинины	65	10,72	20,32	3,6	192,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
305	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
405	Напиток из красной смородины	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694
104	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
2	Батон нарезной	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	ИТОГО за завтрак и обед		46,47	58,83	195,85	1608,82	1,019	0,62	0,63	39,55	61,89	266,92	1178,2	1082,98	11,16

День 3

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe

2	Напиток из черной смородины	200	0,0	0,1	38,9	97,00	0,1	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,036
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО за завтрак и обед		64,61	42,97	206,77	1527,08	1,124	0,51	0,45	7,89	59,3	211,44	1266,57	390,49	11,89

День 5															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		25,35	17,79	79,01	684,03	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,631
			8,7	10,35	11,4	169,5	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,65	319,77	332,83	4,01
541	Котлеты рыбные	60													
	Пюре картофельное на молоке с маслом сливочным	150/10	16,2	4,2	29,26	315	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
759		200/15													
100	Чай сладкий с лимоном	7	0,00	0,2	15,00	58,00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,78
9	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Зеленый горошек прокипяченный	25	0,25	2,45	5,83	35,8									
	ОБЕД		22,19	26,04	148,96	973,86	0,683	0,4	279,6	2,36	64,71	156,30	898,01	286,71	9,17
6/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,23
	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	250/25													
213		110	12,24	3,26	22,6	250,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,10
642	Плов из говядины	150	8,85	16,2	38,35	362,50	0,043	0,10	0,02	0,04	0,10	15,50	255,02	23,34	3,46
927	Компот из вишни	200	0	0,60	46,4	144,00	0	0,00	217,0	0,00	0,00	13,00	36	0,00	
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	104,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,23
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ИТОГО за завтрак и обед		47,54	41,55	227,97	1657,89	0,997	0,78	280,0	3,28	67,34	261,89	1320,28	878,55	14,80

День 6															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			

		ции, г	жиры	белки	угле- воды	целлюлоза	B1	B2	С	3,75	45,14	131,68	698,99	113,06	1,305
			29,57	15,47	108,64	602,43	0,347	0,15	0,1						
	ЗАВТРАК														
108	Сосиска молочная от- варная	70	16,7	7,8	1,12	186,2	0,225	0,11	0,02	0,27	9,64	59,29	389,69	35,40	0,740
3	Капуста тушеная	150	7,95	5,25	33,15	228	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
100															
9	Чай сладкий	200	0,00	0,2	15,00	58,00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
	Помидор свежий	20	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД														
б/н	Огурец свежий	20	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
	Суп картофельный с мясными фрикаделька- ми, зеленью	250\17 5\3	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
224	Шницель мясной	75	4,72	12,24	3,12	105,6	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303
658	Каша гречневая рас- сыпчатая с соусом	150\30	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
744	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	1,57	47,72	196,65	0	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
932	Хлеб ржаной	50	0,8	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,35	48,63	254,7	1567,60	0,999	0,41	0,64	7,3	57,77	267,67	1485,11	347,60	7,705

День 7		Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
№ ре- ц	Прием пищи, наиме- нование блюда		жиры	белки	угле- воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		18,17	16,4	103,79	702,7	0,43	0,42	8,05	2,64	12,22	83,15	431,835	170,72	2,337
411	Каша пшеничная молоч- ная с маслом	200\10	13,12	8,06	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,90
101	Чай сладкий	200	0,00	0,2	15	58,00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
0	Сыр порционн	30	8,0	8,0	8,2	108,00	0	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,80
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	6,4

	Яблоко	80	0,87	0,7	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,00	2,77	22,75	110,68	529,3	246,2	9,111
	ОБЕД		47,39	29,88	128,67	1066,71	0,678	0,29	0,31	2,77	22,75	110,68	529,3	246,2	9,111	
б/н	Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232	
176	Борщ с картофелем, сметаной, зеленью	250/10	7,7	2,25	13,41	131,00	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179	
721	Котлеты из филе птицы натуральные в панировке	75	15,68	17,68	8,00	247,2	0,137	0,11	0,00	0,73	9,72	24,59	0	101,50	3,171	
747	Рис отварной с маслом сливочным	150/20	22,83	3,79	38,19	383,8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925	
104	Напиток из клюквы	200	0,08	0,18	27,46	110,66	0,005	0,00	0,00	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383	
2	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237	
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,56	46,28	232,46	1769,41	1,108	0,71	8,36	5,41	34,97	193,83	961,135	416,92	11,514	

День 8		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
№	Прием пищи, наименование блюда		жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		18,3	20,43	78,3	579,17	0,436	0,68	0,18	0,72	12,69	49,84	295,35	681,61	10,614
541	Биточки рыбные	75	8,85	13,05	1,35	141,00	0,142	0,20	0,05	0,05	1,45	32,68	319,77	332,83	4,017
759	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/10	9,00	4,2	29,2	218,00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
	Чай сладкий	200	0,0	0,14	24,4	108,00	0	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
701	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
б/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
	ОБЕД		32,77	33,64	154,97	1081,80	0,702	0,25	0,52	3,37	11,69	162,26	769,02	300,60	8,468
б/н	Помидор свежий	50	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
213	Рассольник ленинградский со сметаной зеленой	250/10	7,0	2,35	20,41	160,00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	62
619	Печень говяжья по-строгановски	50/50	12,4	14,1	4,7	189,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
442	Макаронные отварные	200	12,3	10,5	70,5	441,0	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,487
925	Компот из фруктовой смеси	200	0	0,05	13,66	79,69	0,003	0,00	0,00	0,00	0,72	2,15	10,14	7,15	0,061
	Хлеб ржаной	40	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,07	54,07	233,27	1660,97	1,138	0,93	0,70	4,09	24,38	212,10	1064,37	982,21	19,082

День 9

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
			жиры	белки	углеводы										
	ЗАВТРАК		32,13	22,93	80,34	599,19	0,251	0,07	0,05	3,82	50,06	52,67	302,83	120,09	2,447
499	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\50	15,57	14,24	46,4	260,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
3	Пряник Ямарочный	50	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
	Сыр порционнo	30	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,626
100	Чай сладкий	200	0,0	0,2	15	58	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	
9	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		32,30	25,73	170,49	933,38	0,769	0,42	62,61	3,09	64,12	133,79	848,56	257,63	6,419
б/н	Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
	Суп гороховый с картофелем с гречками пшеничными, зеленью	250\117	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
221	Голубцы ленивые со сметаной	513	17,6	12,9	70,00	388,00	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579
690	Наг. лток из черной смородины	216\50	0,0	0,0	31,8	83,00	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
104	Хлеб ржаной	200	0,0	0,0	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
2	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,43	48,66	250,83	1532,57	1,02	0,49	62,66	3,51	114,2	186,46	1151,39	377,72	8,866

День 10															
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		17,55	18,52	90,51	495,13	0,178	0,41	10,04	3,08	1,32	102,12	677,5	595,31	1,077
9	Котлета мясная	50	8,02	5,75	0,	99,97	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,826
335	Греча отварная с соусом	150\50	9,1	7,26	23,94	211,4	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
100	Чай сладкий	200	0,0	0,2	15,0	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
9	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
701	Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
б/н	ОБЕД		37,31	35,85	173,55	977,82	0,656	0,23	1,34	1,92	10,64	105,89	721,83	211,00	7,513
б/н	Помидор свежий	50	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
81	Суп из овощей со сметаной	250\117	6,9	2,45	12,71	100	0,216	0,08	1,00	0,00	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
287	Зразы рыбные	1170	18,58	24,56	18,94	213,49	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579

«Нежность»															
352	Картофель отварной с маслом сливочным	150	10,78	2,04	58,4	266,80	0,017	0,02	0,00	0,02	0,04	2,44	21,858	21,52	0,052
375	Напиток из вишни	200	0	0,16	37,80	91,42	0	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	9,48	0,051
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,86	54,37	264,06	1472,95	0,834	0,87	229,6	5,00	46,62	208,01	1399,33	806,31	17,197