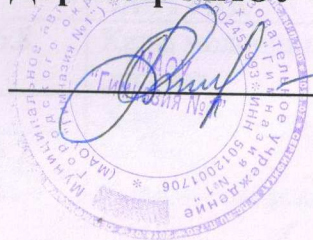


Согласовано»
Директор МАОУ «Гимназия №1»



О.П. Дроздова

«Утверждаю»
Директор ООО «Транзтерминал»

М.В. Дежкова



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: зима-весна,осень

Возрастная категория:7-11, 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1 день														
	ЗАВТРАК														
2.42	Сарделька отварная	80	8,32	16,0	16,96	179,2	0,02	0	0	0	15	56	9	0,07	
43/3	Макароны с маслом	150	5,25	3,75	34,05	187,5	0,09	0	0	0	18	21	9,9	0,75	
11.23	Чай с сахаром	200	0,4	0,02	15,6	66,6	0	4,4	0	0	18	10	7,5	0,8	
12,4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,7	24,6	117,6	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8	
	Вафли сливочные	30	0,9	7,5	16,2	136	0,17	4,4	0	0	55,5	127	34,6	2,52	
	ИТОГО		18,67	27,9	107,4	686,9	0,33	8,8	0	0	115,	233,	65,2	4,94	
				7	1						0	5			
8.6	Салат из св.капусты с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,8	0,2	0,2	23	29	9	0,02	

1.32	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,03	12	0	0	35	205	38	1,2
2.31	Куры тушеные	100	17,92	14,58	4,7	221,0	0,1	8	0,3	0,4	150	109	13,3	0,8
6.18	Рис рассыпчатый	200	4,6	5,4	48,9	266,7	0,04	1	0	0	20	102	36	0,8
11.23	Компот с/фруктов	200	0,6	0	26,8	169	0	0	0	0	12	6	4,5	0,8
12.7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	17,5	60	18,8	0,2
	ИТОГО		29,61	26,46	119,15	897,39	0,28	21,8	0,5	0,6	258	511	120	3,82

	2 день													
	ЗАВТРАК													
6.8	Каша молочная рисовая	250	3,68	4,85	44,0	234,52	0,1	1,3	0,1	0,1	144	109	19	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,7	24,6	117,6								
9.2	Печенье	30	3,5	7,5	29,2	166	0,01	0,3	0,5	0,6	67	52	9	0,1
11.7	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	3	0,1	0	10,5	14	11	2,1
	ИТОГО		14,5	16,77	123,29	663,32	0,12	4,6	0,52	0,7	221	175	39	2,7
	ОБЕД													
7.46	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,03	4,5	0	2	25	30	12	0,2
1.8	Суп картоф.с клецками на к/б	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,02	1	0	0	22	305	50	0,3
2.29	Суфле куриное, соус молочный	80/20	15,9	18,34	4,68	266,8	0,1	2,2	0	0	185	113	21	1
6.1	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2
11.3	Компот из св.фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0	4,8	0	0	18	12	12	0,2
12.7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,08	0	0	0	17	60	18,8	0,2
	ИТОГО		33,23	34,86	113,7	949,01	0,39	12,5	0	3,8	291	664	212	5,1

	3 день													

	ЗАВТРАК													
6.8	Каша молочная манная	250	7,8	7,63	24,63	198,3	0,1	1,3	0,1	0,1	144	109	19	0,5
	Йогурт молочный	100	4,8	4,95	23,5	164,3	0,03	0,6	0,2	0	119	91	14	0,1
11.23	Чай с сахаром	200	0,4	0,02	15,6	66,6	0	0	0	0	12	6	4,5	0,8
12.4	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,1	8,75	24,48	195,8	0,05	0	0	0,12	8,52	19,54	4,2	0,8
	ИТОГО		17,1	21,35	88,21	625,0	0,18	1,9	0,42	0,3	286	230	41,7	2,2
	ОБЕД													
8.29	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,02	0,05	0,2	0,2	25,3	29	9	0,46
1.2	Борщ со сметаной, гренки	250/10/25	6,1	8,83	27,5	203,5	0,02	1,1	0	1	81	223	23	0,1
3.12	Рыба запеченая	100	10,56	8,28	8,76	168,4	0,07	1,1	0,2	0,7	134	113	34	0,7
7.6	Картофель отварной с зеленью	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,1	7,2	0	2,5	26	68	24	0,9
11.1	Компот с/фруктов	200	0,6	0	26,8	169	0,01	19,5	0	0,2	27	12	12	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,22	29	0,2	4,6	293	445	102	3,4
	ИТОГО		25,57	28,87	115,54	890,9	0,4	31,9	0,62	4,9	579	675	144	5,6

	4 день													
	ЗАВТРАК													
2.17	Вермишель запеченная с сыром	180/10	9,67	10,19	41,36	281,3	0,02	0	0	0	185	73	11	0,8
6.43	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,09	0	0	0	18	21	9,9	0,75
11.23	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,7	24,6	117,6	0	0	0	0	12	6	4,5	0,8
12.4	Фрукты(апельсин)	140	1,5	0,6	20,	110	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8
10.12	ИТОГО		16,37	13,49	108,36	624,9	0,05	72	0	0,2	40,8	28	15,6	0,36
	ОБЕД													
8.13	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,03	0,8	0,3	0,2	31,1	29	9,5	0,6
1.8	Суп крестьянский,	250/2	10,1	11,1	30,53	248,2	0,03	1,1	0,2	0	80	166	29	1,2

	гренки	5	9	4										
2.22	Голубцы ленивые мясные	275	17,3 2	17,8 7	16,0	291,5	0,08	12	0,2	0,2	37	160	65	0,2
11.23	Кисель витаминный	200	0,4	0	37,8	156,0	0	0	0	0	12	6	4,5	0,8
12.7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	17,5	60	18,8	0,2
	ИТОГО		33,4 1	34,2 1	111,9 1	876,4	0,23	13,9	0,7	0,4	178	421	127	3

	5 день													
	ЗАВТРАК													
5.8	Творожная запеканка, соус молочный	180/20	27,8 4	18,0	32,4	279,6	0,05	0,6	0,3	1,4	130	244	35	0,8
12.19	Печенье	45	2,4	5,8	24	210	0,02	0	0	0	4	54	12	0,2
11.27	Чай с сахаром	200	0,4	0,02	15,6	66,6	0,1	1,3	0	0	34	45	0	0
12.4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,7	24,6	117,6	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8
	ИТОГО		34,4 4	24,5 2	96,6	673,8	0,22	1,09	0,3	1,4	176	363	51,2	1,8
	ОБЕД													
8.30	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6	0,01	4	0	3,3	23,4	59	18	0,4
1.2	Щи со сметаной м/б-н	250/5	3,26	4,61	11,0 1	95,02	0,05	10,8	0	0,8	35,8	160	25	0,05
2.35	Тефтели с рисом мясные, соус	200	28,4	14,6 4	12,7 2	408,0	0,05	0	0	0,9	237	80	20	0,8
6.1	Чай с сахаром	200	0,4	0,02	15,6	66,6	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2
11.1	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,02	5,4	0	0,1	12	6	5	0,8
12.7	Булочка сдобная	50	3,25	4,34	23,0 9	147,1 1	0,09	0	0	0	17,5	60	18,8	0,2
	ИТОГО		39,9 6	30,3 7	86,8 1	895,3 3	0,38	20,2	0	6,9	350	509	185	5,45

	6 день													
--	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	ЗАВТРАК													
2.42	Каша молочная геркулесовая	250	8,0	9,25	34,0	252,5	0,02	0	0	0	20	66	12	0,08
4.1	Фрукты(яблоки)	130	0,8	0,4	11	65,0	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
11.24	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,1	8,75	24,48	195,8	0	0	0	0	12	6	4,5	0,8
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,05	0	0,1	0,2	54	83	21,5	1,88
	ИТОГО		16,42	22,12	94,97	658,5	0,1	0	0,2	0,4	108	232,0	43	3,76
	ОБЕД													
8.3	Салат свекольный с р /м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	4,4	0,3	0,2	18	29	9	0,06
1.11	Суп лапша-домашняя на к/б,гренки	250/25	6,1	6,83	29,75	201,0	0,02	1	0,2	0	78	165	28	1
2.21	Картофельная запеканка с курицей	250	17,25	14,75	39,25	350,0	0,03	10,5	0,36	0,5	156	167	52	1,7
11.1	Компот с/фруктов	200	0,6	0	26,8	169	0,01	19,5	0	0,2	27	12	12	1,2
12.7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	17,5	60	18,8	0,2
	ИТОГО		28,11	25,83	117,52	863,34	0,16	35,4	0,86	0,9	297	433	120	4,16

	7 день													
	ЗАВТРАК													
2.26	Плов из отв.кур	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,02	0,03	0	0,2	405	170	67	0,5
11.23	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,4	0,02	15,6	68,6	0	4,4	0	0	18	10	7,5	0,8
12.4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,7	24,6	117,6	0,1	0	0	0	17	39	8,4	1,6
10.12	ИТОГО		29,58	21,97	84,81	657,45	0,05	78	0	0,2	44	30	17	0,39
	ОБЕД													
8.20	Огурец соленый	60	1,6	0	1	6,4	0,02	4	0	0,1	23	24	14	0,6
1.5	Суп пшеничный с	250	8,61	8,4	14,3	167,2	0,03	1,1	0,2	0	80	166	29	1,2

	рыбными консервами				4	5								
2.29	Рулет мясной	100	14,1	16,8	4,6	226,0	0,04	0,4	0,2	0,5	139	85	25	1
7.58	Макароны с маслом	150	5,25	3,75	34,05	187,5	0,08	12	0	0	57	80	40	0,2
11.1	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	26,8	169	0,02	5,4	0	0,1	12	6	5	0,8
12.7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	17,5	60	18,8	0,2
	ИТОГО		33,46	29,55	97,49	843,15	0,28	18,5	0,4	0,7	328	421	132	4

	8 день													
	ЗАВТРАК													
5.9	Суфле из творога	200	29,4	24,2	27,4	448,0	0,05	0,6	0,3	1,4	130	244	35	0,8
12.4	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,35	12,3	58,8	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8
11.23	Кофейн. напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0	0	0	0	12	6	4,5	0,8
10.12	Фрукты св.(апельсин)	130	1,3	0,39	13	72	0,05	78	0	0,2	44	30	17	0,39
	ИТОГО		29,77	19,61	90,21	694,8	0,15	78,6	0,3	1,6	195	300	60,7	2,8
	ОБЕД													
8.29	Салат картофельн. С олен.огурцом	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,02	0,05	0,2	0,2	25,3	29	9	0,46
1.24	Борщ с мясом, сметана	250/5	2,82	4,21	15,54	108,75	0,05	10,8	0	0,9	35,9	160	25	0,08
6.43	Гречка отварная	180	8,95	6,73	43,0	276,53	0,06	0	0	0	24	28	8	0,5
	Тефтели из печени,соус	100	12,85	14,8	21,81	271,25	0,27	8,1	77,7	1,9	14	274	20	3,7
11.23	Кисель витаминный	200	0,4	0	37,8	156,0	0	0	0	0	12	6	4,5	0,8
12.7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	17,5	60	18,8	0,2
	ИТОГО		28,84	29,41	136,42	935,41	0,49	18,9	77,9	3	129	557	85,3	5,74

	9 день													
	ЗАВТРАК													
4.3	Омлет паровой	110/ 5	7,6	16,18	1,93	196,5	0,06	0	0,2	0,5	69	193	11	2
8.18	Горошек зеленый	40	1,21	1,25	2,53	28,95	0	6	0	0	13,6	25	15	0,2
12.4	Бутерброд с колбасой в/к	20/1 5	7	10,4	17,3	192,6	0,05	0	0	0	8,5	19,5	4,2	0,8
2.38	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,7	24,4	117,6	0,08	0,08	0,06	0,1	252	164	13,2	1,4
11.23	Чай с сахаром	200	0,4	0,02	15,6	66,6	0	4,4	0	0	18	10	7,5	0,8
	ИТОГО		20,0 1	28,55	61,76	602,2 5	0,14	10,5	0,26	0,6	353	392	46,7	4,4
	ОБЕД													
8.3	Свекольная икра	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,01	4,4	0,3	0,2	18	29	9	0,06
1.6	Суп гороховый, гренки	250/ 25	9,34	8,61	31,08	238,2 5	0,02	1	0,2	0	22	165	35	0,7
3.26	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,7 5	0,05	0,3	0,1	2,7	64	172	32	0,9
7.3	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183,0	0,1	14,5	0	0,2	12	54	22	0,8
11.23	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	26,8	169	0	0	0	0	12	6	4,5	0,8
12.7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0	17,5	60	18,8	0,2
	ИТОГО		32,0 3	23,07	118,8 3	871,0 6	0,27	20,2	0,6	3,1	146	486	121	3,46

	10 день													
	ЗАВТРАК													
6.16	Каша молочная пшенная	200	6,5	7,33	49	259	0,08	1,3	0,1	0,1	140	109	19	0,9
11.28	Чай с сахаром	200	0,4	0,02	15,6	66,6	0,02	0,4	0	0	34	45	0	0
5.16	Бутерброд с сыром	25/20	7	10,4	17,3	192,6	0,08	0,08	0,06	0,1	252	164	13,2	1,4
12.16	Вафли	30	0,9	7,5	16,2	136	0,01	0	0	0	2	25	7	0,1
	ИТОГО		14,8	25,2 5	98,1	654,2	0,19	1,78	0,16	0,2	428	343	39,2	2,4
	ОБЕД													
8.8	Салат из	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,04	8,5	0,2	0,2	20,5	29	9	0,4

	свеж.капусты с р/м													
1.31	Рассольник со сметаной мясн.б-не	250/10	5,57	4,86	17,0	131,88	0,1	0,08	0	0	38	205	38	0,1
2.17	Бефстроганов из сердца	55/25	20	18,9	7,5	277	0,08	2	0	0	185	73	11	0,8
6.1	Рис рассыпчатый	200	4,6	5,4	48,9	266,7	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2
11.23	Чай с сахаром	200	0,4	0,02	15,6	66,6	0	0	0	0	12	6	4,5	0,8
12.7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0	0	0	17,5	60	18,8	0,2
	ИТОГО		34,72	32,83	110,89	880,72	0,38	10,6	0,2	2	268	487	170	5,4