

Утверждено: «11 Сентября 2022 г.»
 Исполнительный директор
 «И. Н. Королева» 2022 г.



Согласовано:
 Директор МБОУ «Гимназии №6 имени академика
 А.Н. Крылова» г. Алатыря ЦР
 «11 >» 2022 г.
 И. Н. Королева



Примерное двенадцатидневное меню

для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии №6 имени академика А.Н. Крылова .

Сезон: осенне-зимней
 Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
Первый день (понедельник).															
завтрак															
Масло сливочное порциями	97*	15	0,08	12,37	0,08	112,50		0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03
Каша молоч., пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55	
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Итого :			24,63	22,98	62,96	563,23	0,07	0,24	4,20	1,28	206,60	26,54	228,51	4,04	
обед															
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,25	0,2*1,67	12,53	22,55	17,54	0,75	
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
Птица тушенная в смет.соусе	493 *	100(60/40)	13,88	17,78	4,5	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	0,00	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого :			30,11	29,12	97,44	840,04	0,25	0,46	13,31	4,46	102,36	98,28	348,35	7,67	
Всего:			54,74	52,10	160,40	2403,27	0,32	0,70	17,51	5,74	308,96	124,81	576,86	11,71	

завтрак

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22		
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	164,55	1,45		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91		
Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Итого:			28,25	20,66	65,76	538,18	0,17	0,38	4,53	0,78	401,40	78,09	314,83	3,14		
Салат из свеклы	52/17	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19		
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
Жаркое по-домашнему	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81		
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81		
Хлеб ржаной	50	50	2,82	0,60	0,50	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
Итого:			25,35	119,41	85,18	880,52	0,29	20,56	9,25	9,02	129,22	490,04	188,86	11,10		

завтрак

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00										
Каша молоч. манная с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56		
Какао с молоком	693*	200	4,50	24,50	132,82	190,00	0,00	0,14	1,16	0,00	113,10	0,00	0,00	0,93		
Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
Итого:			27,97	55,59	179,85	646,73	0,17	0,31	2,53	1,02	317,56	30,05	111,20	2,06		
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77		
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,55		
Биточки рубленые с соусом	451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,00	0,07	1,31	2,56	29,30	9,15	63,82	0,61		
Капуста тушеная	214*	180	3,84	6,24	108,00	115,20	0,08	0,05	26,40	2,88	86,40	28,20	57,60	1,20		
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7		

Хлеб ржаной	Итого :	Всего :	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0	0,08	0	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	А	В	С	Е	Са	Мg	Р	Fe	
Витамины и минеральные вещества															
Пищевая ценность															
Седьмой день (понедельник)															
Завтрак															
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22	
Каша молоч пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,07	0,18	1,30	0,73	186,75	14,24	183,38	2,55	
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,400	53,24	0,90	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0	0,06	0	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
Итого :			30,49	18,00	65,02	549,73	0,18	0,33	2,37	1,38	462,00	42,64	377,12	4,22	
Обед															
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00	0,05	0,20	9,10	4,50	21,73	12,74	39,82	0,57	
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08	
Гуляш из филе курицы	437*	60/40(100)	17,13	23,22	8,72	264,00	0,18	0,084	1,03	2,55	29,10	20,57	166,59	1,32	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82	
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Итого :			33,35	44,43	99,47	990,00	0,35	0,70	22,67	9,06	122,13	93,36	399,42	7,61	
Витамины и минеральные вещества															
Пищевая ценность															
Восьмой день (вторник)															
Завтрак															
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молочная овсяная с маслом	302*														
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91	

Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого:			12,56	18,71	93,48	594,00	0,10	0,28	12,13	1,30	167,29	80,59	204,38	3,08
обед														
Помидоры свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20,04	0,05	21,04	0,27	0,33	12,53	22,55	17,54	0,75
Борщ с капустой и картофелем		250/5	1,80	6,20	9,00	107,00	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты руб. из птицы с соусом		100(60/40)	13,09	9,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Рис отварной		180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из смеси сухофруктов		200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Итого:			23,53	23,63	103,37	835,04	0,24	21,27	12,98	5,46	176,94	118,50	382,18	7,41
всего			36,19	42,34	196,85	1429,04	0,24	23,55	15,10	6,75	314,23	209,08	586,56	10,49

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
Девятый день (среда)																		
завтрак																		
Масло сливочное порциями	97*	15	0,06	12,37	0,08	112,50	0,15	0,00	0,00	0,00	1,80	0,06	2,85	0,03				
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256,00	0,08	0,09	1,32	0,70	129,79	29,44	138,40	0,43				
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87				
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55				
Итого:			10,45	23,50	71,54	544,50	0,08	0,15	1,42	1,25	146,84	40,90	181,99	1,88				
обед																		
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58				
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83				
Биточки рыбные с соусом	388*	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	188,00	0,01	0,05	1,32	3,55	38,66	21,19	92,45	0,86				
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197,00	0,10	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	24,90	1,42				
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	135,00	0,01	0,08	0,75	0,45	20,40	25,50	20,75	0,81				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24				
Итого:			21,59	27,96	90,69	827,00	0,17	0,64	76,79	7,21	213,54	133,18	271,87	6,74				
всего			32,01	51,59	162,23	1371,50	0,25	0,79	76,21	8,46	360,38	174,08	653,86	8,62				

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
Десятый день (четверг)																	
Завтрак																	
Сыр порциями	97*	15	2,30	3,90	0	36,00	0,04	0	0,16	0,05	100,00	5,00					
Каша молочная пшенная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288,18	0,08	0,25	1,31	0,13	183,35	55,85	54,00	164,55	1,46		
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	5,13	3,98	7,21		0,58		
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0	0,06	0	0,55	10,00	7,00	32,50		0,55		
Итого :			27,18	19,17	75,07	556,18	0,14	0,32	2,59	0,81	349,48	74,33	285,26	2,75			
Обед																	
Салат из свеклы отварной	52/17	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55		1,19		
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,04	0,15	24,10	0,36	27,26	35,39	103,81		1,31		
Котлеты (особые)	452*	100(60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74		1,03		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00	0,06	0,10	0	0,67	17,39	166,34	249,01		5,58		
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128,00	0	0,05	0	0,10	16,40	8,40	25,80		0,66		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0	0,08	0	0,78	14,40	11,40	52,20		2,24		
Итого :			34,16	35,80	118,39	1005,90	0,18	0,47	34,12	4,41	129,13	258,11	600,53	12,15			
Всего :			61,34	54,97	193,46	1562,08	0,32	0,79	36,71	5,22	478,61	332,44	885,79	14,90			
Одиннадцатый день (пятница)																	
Завтрак																	
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248,18	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89		2,06		
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00		1,00		
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50		0,55		
Конфета шоколадная		16	0,40	3,70	9,10	71,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,40	1,10		1,20		
Итого :			14,43	17,35	92,10	590,18	0,09	1,54	1,41	1,20	293,13	124,75	196,49	4,81			
Обед																	
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06		0,80		
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135,00	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40		1,00		
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	100(60/40)	10,60	10,36	9,05	168,00	0,05	0,06	0,32	0,34	43,10	6,47	43,69		0,16		

Макаронны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	54,34	0,99	
															Компот из св. плодов
Хлеб ржаной		50	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Итого :			19,54	19,50	88,57	711,00	0,20	12,86	20,46	2,27	98,10	63,85	204,10	5,40	
Всего:			33,97	36,85	180,67	1301,18	0,29	12,95	21,87	3,47	391,23	188,60	400,59	10,21	
Витамины и минеральные вещества															
Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe	
Двенадцатый день (суббота)															
Завтрак															
Яйцо вареное	337*	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0,35	0	55	185	54	3	
Каша молочная ячневая с маслом	302*	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,07	0,11	1,37	0,47	193,26	23,01	76,80	0,56	
Чай с молоком	297*	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого :			27,40	26,78	57,48	489,00	0,17	0,16	2,33	0,87	302,27	222,72	202,36	4,86	
Обед															
Огурцы соленые порциями		100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,10	23,05	14,03	24,05	0,60	
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121,00	0,01	0,05	10,00	0,40	23,50	20,75	50,10	0,65	
Кнели из говядины	474*	100(60/40)	20,13	9,31	4,97	185,00	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34	
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Итого :			27,33	17,01	72,02	744,00	0,18	0,38	11,90	3,68	101,62	92,34	395,89	6,43	
Всего :			65,02	74,53	265,09	1488,09	0,35	0,79	18,34	5,39	508,79	327,01	631,56	12,20	