

Утверждено
приказом директора МБОУ «Гимназия №1»
№ 94/19 от 25.07.2023 г.

Примерное меню для организации
питания обучающихся с 12 лет и до 18
лет на 2023 г. – 2024 г.
(льготная категория)
ВАРИАНТ 1

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
15/М	Сыр полутвердый	25	5,8	7,38		91	0,01	0,18	72	0,13	220	125	8,75	0,25
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/10	215	6,98	5,95	39,38	240,16	0,16	2,41	38,7	0,97	107,29	187,92	37,04	2,22
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		685	21,88	30,56	86,38	716,2	0,31	21,29	290,2	4,04	393,77	454,5	82,61	8,18

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	21,68	17,5	1,39	249,85	0,76	5,56		3,16	16,24	222,36	29,76	3,27
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Мандарин	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		670	33,45	24,86	91,39	726,51	0,97	14,69	38,32	6,97	139,89	390,47	82,46	9,05

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	33,89	20,47	45,24	506,35	0,13	1,27	134,33	0,71	371,62	458,11	54,87	1,34
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		580	39,51	25,66	93,13	772,18	0,3	69,44	174,54	2,03	537,96	578,38	106,86	3,52

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
245/М/ССЖ	Бефстроганов из индейки	100	19,31	10,99	6,11	206,93	0,07	2,54	32,66	2,71	40,77	191,73	21,5	0,99
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		715	27,60	29,35	80,49	709,73	0,4	59,9	185,84	5,86	141,73	381,01	99	7,41

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/ССЖ	Омлет с помидорами	250	17,56	17,95	7,23	263,84	0,17	28,49	466	2,86	137,16	297,28	42,97	4,03
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	4	0,04	6,8	12	5,6	0,2
382/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
338/М	Мандарин	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		640	27,42	26,49	73,14	646,39	0,36	43,79	492,21	5,29	328,91	506,89	143,47	6,76

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
15/М	Сыр полутвердый	25	5,8	7,38		91	0,01	0,18	72	0,13	220	125	8,75	0,25
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	6,11	6,89	37,84	238,55	0,13	1,3	45,07	0,26	128,85	157	36,86	0,8
377/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		630	21,27	31,63	78,00	687,91	0,29	60,38	324,07	3,72	425,73	423,44	82,09	3,65

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	100	16,27	11,29	11,33	212,23	0,54	3,26		2,09	16,63	169,57	26,77	2,64
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		700	26,40	27,03	82,21	685,42	1	87,03	544,58	10,52	178,54	401,59	119,76	9,77

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным 200/50	250	34,14	20,04	38,92	479	0,11	1,10	127,7	1,84	303	409,2	44,13	1,21
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Мандарин	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		650	39,56	25,48	94,76	777,43	0,25	38,77	160,88	3,56	462,67	536,47	103,12	6,74

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	31,12	18,33	47,19	473,03	0,2	3,7	900,44	3,08	34,14	358,26	74,18	2,05
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		665	35,58	30,59	87,46	766,97	0,33	48,4	981,44	5,71	94,72	432,54	107,9	3,71

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	15,37	10,13	12,30	201,52	0,1	2,41	20,78	3,52	36,68	188,70	31,29	1,04
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		710	27,95	24,40	97,43	726,33	0,5	49,87	88,27	6,05	289,91	491,51	137,17	7,71