

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

Примерное меню для организации
питания обучающихся с 7 лет и до 11
лет на 2023 г. – 2024 г.
ВАРИАНТ 1

Возрастная группа 7-11 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														
322/МССЖ	Птица в сырном соусе	90	4,72	13,2	0,13	138,9	0,01	0,14	102,6	0,2	178	103	7	0,2
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 гречневая рассыпчатая	150	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	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
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		665	19,95	25,23	81,20	640,84	0,28	21,05	253,3	3,4	346,37	419,5	77,53	8

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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														
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	15,27	13,36	1,31	186,69	0,53	4,5		2,71	14,2	158,06	21,71	2,34
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
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	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Яблоко	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		620	25,54	20,41	81,27	615,58	0,7	13,43	38,32	5,85	134,32	311,58	69,99	7,88

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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														
222/М/ССЖ	Пудинг рисовый, 150/20	170	25,2	15,14	32,54	371,56	0,09	0,93	99,7	0,53	271,04	338,11	40,3	1,00
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		520	30,86	20,33	80,43	637,39	0,26	69,1	139,91	1,85	437,38	458,38	92,29	3,18

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
245/М/ССЖ	Бефстроганов из индейки	90	17,38	9,89	5,5	186,24	0,06	2,29	29,39	2,44	36,69	172,56	19,35	0,89
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	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
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	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
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		660	24,23	23,44	70,21	602,55	0,32	54,19	153,69	4,94	125,41	331,96	86,84	6,94

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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														
265/М/ССЖ	Плов из говядины	180	12,64	12,77	5,21	188,54	0,12	20,52	335,58	1,99	98,76	214,05	30,95	2,9
71/М	Поджаренная 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
382/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке	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	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		560	22,42	21,30	70,87	569,69	0,31	34,82	360,79	4,41	288,81	420,66	130,05	5,58

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
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	Макароны с сыром	200	6,19	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	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
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		610	19,34	26,30	72,82	612,55	0,26	60,14	287,17	3,08	378,33	388,44	77,01	3,47

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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														
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90	13,96	8,13	11,92	176,98	0,46	2,8		1,22	15,43	146,19	24,1	2,31
71/М	Поджаренная картошка	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	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81
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	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
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		650	22,64	21,56	74,23	590,22	0,84	76,43	463,85	8,15	166,4	350,53	105,78	8,96

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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														
223/М/ССЖ	Макароник с мясом	180	25,14	14,81	27,78	350	0,08	0,78	91,8	1,37	222,8	301,8	32,53	0,87
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	Яблоко	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		580	30,56	20,25	83,62	648,19	0,22	38,45	125,05	3,09	382,64	429,07	91,52	6,4

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77
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	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
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		610	30,37	23,97	75,78	641,86	0,27	47,7	836	4,6	86,57	371,8	94,22	3,3

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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														
234/М/ССЖ	Котлета мясо-рыбная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	13,68	7,90	11,07	169,90	0,10	2,3	19,8	2,54	33,95	168,08	27,91	0,93
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
382/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоко	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
	Яблоко	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
Итого за Завтрак		610	27,51	22,05	89,61	675,13	0,43	29,9	82,41	4,73	470,34	511,91	125,31	4,15