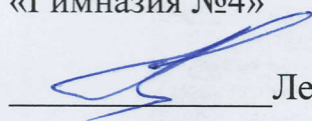


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани
«Гимназия №4»



Лендова Т.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Невский Лотос»




Соломаткин В.Ю.

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся МБОУ
г. Астрахани «Гимназия №4»
(возраст 7-11 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа завтраки 7-11

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228	836
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	832
	Фрукты свежие	100	1		8	43	885
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
Итого за Завтрак 1		540	16	15	68	455	
Итого за день		540	16	15	68	455	

Рацион: Школа завтраки 7-11

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	200	8	11	36	284	834
	Масло сливочное	20		17		150	14
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	857
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
	Итого за Завтрак 1	500	16	34	104	795	
Итого за день		500	16	34	104	795	

Рацион: Школа завтраки 7-11

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет с зеленым горошком	160	10	16	6	172	889
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Фрукты свежие	100	1		8	43	885
	Итого за Завтрак 1	500	17	27	54	505	
Итого за день		500	17	27	54	505	

Рацион: Школа завтраки 7-11

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная	200	9	10	37	299	875
	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147	906
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
	Итого за Завтрак 1	510	16	28	112	787	
Итого за день		510	16	28	112	787	

Рацион: Школа завтраки 7-11

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Плов из отварной птицы	210	11	7	6	113	825
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	2	3	22	125	890
	Итого за Завтрак 1	500	19	12	84	498	
Итого за день		500	19	12	84	498	

Рацион: Школа завтраки 7-11

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	200	9	13	33	283	729
	Бутерброд с сыром.	35	5	8	7	123	907
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак 1		515	20	26	107	747	
Итого за день		515	20	26	107	747	

Рацион: Школа завтраки 7-11

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Запеканка рисовая с творогом	150	9	8	31	261	837
	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147	906
	Соус яблочный.	30			3	21	337
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	857
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Плоды свежие	100	1		8	43	885
Итого за Завтрак 1		540	15	22	81	624	
Итого за день		540	15	22	81	624	

Рацион: Школа завтраки 7-11

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая	200	6	11	37	279	852
	Масло (порциями)	10		8		71	96
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак 1		500	13	24	109	713	
Итого за день		500	13	24	109	713	

Рацион: Школа завтраки 7-11

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228	836
	Бутерброд с сыром.	35	5	8	7	123	907
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Плоды свежие	100	1		8	43	885
Итого за Завтрак 1		565	19	20	84	609	
Итого за день		565	19	20	84	609	

Рацион: Школа завтраки 7-11

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная	200	6	7	31	215	835
	Сыр российский(порциями)	20	5	5		69	15
	Масло (порциями)	10		8		71	96
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	832
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак 1		510	20	28	99	714	
Итого за день		510	20	28	99	714	
Итого за период		5 180	171	236	902	6447	
Среднее значение за период			17,1	23,6	90,2	644,7	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 7-11 обед

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками .	250	1	5	8	86	880
	Котлеты, биточки, шницели. гов	60	11	11	9	172	840
	Соус молочный.	30		1		9	850
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	902
	Салат из белокачанной капусты .	60	1	6	6	82	878
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
	Итого за Обед	810	24	24	100	716	
Итого за день		810	24	24	100	716	

Рацион: Школа 7-11 обед

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский .	250	2	5	16	121	903
	Рагу из птицы.	200	16	16	18	283	843
	Салат из моркови .	60	1	6	5	80	844
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
	Фрукты свежие	100	1		8	43	885
	Итого за Обед	870	25	27	95	749	
Итого за день		870	25	27	95	749	

Рацион: Школа 7-11 обед

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2	4	15	108	839
	Котлеты, биточки, шницели из кур	60	11	7	6	113	818
	Соус молочный.	30		1		9	850
	Рис отварной .	150	4	6	34	205	882
	Салат из квашенной капусты с луком	60	1	6	2	65	827
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
	Итого за Обед	810	23	24	105	721	
	Итого за день	810	23	24	105	721	

Рацион: Школа 7-11 обед

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	5	11	110	815
	Тефтели рыбные.	90	14	7	9	135	900
	Рагу из овощей в томатном соусе	150	2	8	14	139	866
	Кисель из плодов или ягод свежих	200			22	87	350
	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1	6	5	59	908
	Фрукты свежие	100	1		8	43	885
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Итого за Обед	920	25	26	98	716	
	Итого за день	920	25	26	98	716	

Рацион: Школа 7-11 обед

Неделя: 1

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп с картофелем и макаронными изделиями .	250	3	3	19	111	813
	Птица отварная	60	14	8		146	848
	Соус молочный.	30		1		9	850
	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	883
	Салат зеленый с огурцами.	60	1	6	1	83	864
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		820	27	25	93	745	
Итого за день		820	27	25	93	745	

Рацион: Школа 7-11 обед

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп с рисовой крупой	200	1	4	14	96	901
	Печень по-строгановски.	90	11	12	4	174	854
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Огурцы свежие порционно	60					886
	Компот из черной смородины или вишни (заморозка)	200			19	73	892
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		760	25	24	92	721	
Итого за день		760	25	24	92	721	

Рацион: Школа 7-11 обед

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник ленинградский .	250	2	5	16	121	903
	Курица в соусе с томатом	90	10	12	3	144	865
	Макаронны отварные	150	6	1	29	145	904
	Салат из квашенной капусты с луком	60	1	6	2	65	827
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		810	24	24	102	710	
Итого за день		810	24	24	102	710	

Рацион: Школа 7-11 обед

Неделя: 2

День:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2	4	15	108	839
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	11	14	7	162	897
	Картофель отварной.	150	3	6	19	143	898
	Огурцы свежие порционно	60					886
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Плоды свежие	100	1		8	43	885
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
Итого за Обед		930	24	24	106	719	
Итого за день		930	24	24	106	719	

Рацион: Школа 7-11 обед		Неделя: 2			День:		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи с картофелем	250	2	5	8	83	817
	Плов из отварной птицы	200	15	12	36	342	825
	Салат зеленый с огурцами.	60	1	6	1	83	864
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Фрукты свежие	100	1		8	43	885
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		870	24	23	101	772	
Итого за день		870	24	23	101	772	

Рацион: Школа 7-11 обед		Неделя: 2			День:		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	5	11	110	815
	Тефтели из говядины с рисом(Ежики)	90	9	12	8	199	849
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Салат из свеклы с яблоком	60	1	3	7	59	863
	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200			22	87	905
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		810	25	28	103	833	
Итого за день		810	25	28	103	833	
Итого за период		8 410	246	249	995	7402	
Среднее значение за период			24,6	24,9	99,5	740,2	

Составил _____ <Не указан>

Утвердил _____

Примерное суточное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся МБОУ
г. Астрахань «Гимназия №4»
(возраст 7-11 лет)