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 приготовляемых блюд для учащихся МБОУ г. Астрахани «Гимназия №4» (возраст 7-11 лет)

Меню приготавливаемых блюд

...ион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14	11	34	275	922
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		530	16	11	74	454	
Обед							
	Суп картофельный с клецками .	250	1	5	8	86	880
	Котлеты биточки из говядины с соусом	90	11	13	7	188	568
	Макаронные изделия отварные	150	5	6	35	220	902
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	60	52
	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	23	28	103	776	
Итого за день		1 340	39	39	177	1230	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба	200	5	12	25	226	833
	Масло сливочное	20		17		150	14
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		500	11	34	92	716	
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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Обед		870	24	27	101	766	
Итого за день		1 370	35	61	193	1482	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный .	160	14	21	4	261	831
	Сыр российский(порциями)	20	5	5		69	15
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Какао с молоком .	200	4	3	25	144	858
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		510	25	29	54	592	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	839
	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом	90	2	1	9	58	818
	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	18	18	115	701	
Итого за день		1 320	43	47	169	1293	

он :7-11 **Неделя:** 1 **День:** 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная	200	9	13	38	304	875
	Бутерброд с маслом	30	1	15	7	170	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		510	16	33	112	815	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	5	11	110	815
	Тефтели рыбные.	60	9	7	9	134	900
	Рагу из овощей в томатном соусе	150	2	8	14	139	866
	Кисель из плодов или ягод свежих	200			22	87	350
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				7	71,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		780	17	20	81	602	
Итого за день		1 290	33	53	193	1417	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 1 **День:** 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из отварной птицы	220	44	32	42	642	825
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		500	50	37	109	982	
Обед							
	Суп с картофелем и макаронными изделиями .	250	3	5	21	144	813
	Птица отварная с соусом	60	12	6		103	848
	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	883
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	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		790	25	18	96	657	
Итого за день		1 290	75	55	205	1639	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая	200	6	12	38	285	852
	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		515	17	25	112	749	
Обед							
	Суп с рисовой крупой	250	2	5	16	119	901
	Печень по-строгановски.	90	19	15	7	237	854
	Каша гречневая расыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60				7	71,01
	Компот из замороженных ягод	200			17	73	892
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		810	34	28	95	814	
Итого за день		1 325	51	53	207	1563	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с рисом	180	11	9	50	323	837
	Молоко сгущеное	20	1	1	11	59	930
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		530	14	10	101	560	
Обед							
	Суп картофельный с фасолью.	250	6	6	19	152	820
	Курица в томатном соусе	90	11	11	3	157	865
	Макаронны отварные	150	5	6	35	220	904
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	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	28	23	111	778	
Итого за день		1 340	42	33	212	1338	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая	200	9	13	45	309	729
	Сыр российский(порциями)	20	5	5		69	15
	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		510	21	23	117	741	
Обед							
	Щи с картофелем	250	2	5	8	83	817
	Плов из отварной птицы	200	40	30	38	583	825
	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		770	48	41	100	970	
Итого за день		1 280	69	64	217	1711	

Рацион: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из отварной птицы	200	40	30	38	583	825
	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Плоды свежие	100			10	47	885
Итого за Завтрак		530	43	30	86	798	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6	5	22	152	839
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	10	7	6	132	897
	Картофель отварной.	150	3	6	19	143	898
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14	71
	Компот из свежих плодов.	200	1		23	96	884
	Плоды свежие	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		910	25	18	107	709	
Итого за день		1 440	68	48	193	1507	

он: 7-11 **Неделя:** 2 **День:** 10

рием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная	200	6	7	31	215	835
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
	Масло (порциями)	10		8		71	96
	Компот из изюма	200			27	110	873
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
Итого за Завтрак		500	15	23	110	710	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	5	11	110	815
	Тефтели из говядины с рисом(Ежики)	90	10	16	11	230	849
	Каша гречневая расыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Салат из свеклы с яблоком	60	1	3	7	59	863
	Кисель из свежезамороженных фруктов	200			22	87	905
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	867
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		10	54	868
Итого за Обед		810	26	32	106	864	
Итого за день		1 310	41	55	216	1574	
Итого за период		13 305	496	508	1982	14754	
Среднее значение за период			49,6	50,8	198,2	1475,4	

Составил _____ <Не указан> Утвердил _____