

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Кемеровской области в г. Белово
и Беловском районе

 В.В. Поддорников



Утверждаю:

Начальник Муниципального казенного учреждения
"Управление образования города Белово"


В.Я. Шафирко



Примерное десятидневное меню для организации льготного двухразового
горячего питания в МБНОУ Гимназия №1

День первый
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Омлет натуральный с маслом	160/5	16.5	27.6	3	326.25	0.52	0.07	0.15	118.8	72.7	267.45	3.15	
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	
Чай с сахаром	200/15	0	0	14.35	58.5	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:		18.4	27.75	30.35	442.75	0.52	0.07	0.15	123.8	76.2	283.75	3.35	
Обед													
Суп "Крестьянский"	250	2	5.2	16	114.7	0.95	0.25	26.1	95.8	86.6	238.8	3.7	
Биточки из говядины с маслом	80/5	12.96	16.72	11.36	244.52	0	0.1	0	32.4	17.6	1.76	1.44	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7.95	5.85	42.6	245.1	0	0.3	0	44.85	61.05	176.45	4.95	
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	
Кисель "Золотой шар"	200	0	0	18.4	74	0.5	0.6	30	0	0	0	0	
ИТОГО:		24.81	27.92	101.36	736.32	1.45	1.25	56.1	178.05	168.75	433.31	10.29	
ВСЕГО:		43.21	55.67	131.71	1179.07	1.97	1.32	56.25	301.85	244.95	717.06	13.64	

Примерное десятидневное меню для организации льготного двухразового
горячего питания в МБНОУ Гимназия №1

День второй
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Са	Mg	P	Fe
Завтрак												
Суп молочный с лапшой	250	5.6	5.8	21.1	159.5	0	0	0.6	141.9	24.2	136.6	0.4
Масло сливочное порциями	10	0.13	7.25	0.09	66.1	0.04	0.04	0	2.4	0.3	2	0.02
Хлеб витаминизированный	1/25	2.02	0.37	13.2	64.5	0	0.11	0	0	0	0	0.5
Какао с молоком сгущенным	200	3.7	3.9	24.8	147.7	0.04	0.02	1	121.7	17.6	125.6	0.6
ИТОГО:		11.45	17.32	59.19	437.8	0.08	0.17	1.6	266	42.1	264.2	1.52
Обед												
Суп картофельный с крупой	250	2.7	3.4	23.8	124.7	0.1	16.5	0.9	19.5	31.8	1.2	58
Плов из говядины	100/200	24.72	21.84	67.56	549.48	0.36	0.12	6.72	44.52	45.6	296.16	4.56
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2
Чай с сахаром	200/15	0	0	14.35	58.5	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		29.32	25.39	118.71	790.68	0.46	16.62	7.62	69.02	80.9	313.66	62.76
ВСЕГО:		40.77	42.71	177.9	1228.48	0.54	16.79	9.22	335.02	123	577.86	64.28

Примерное десятидневное меню для организации льготного двухразового
горячего питания в МБНОУ Гимназия №1

День третий
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Сырники из творога с маслом сливочным	150/5	25.2	22	31.6	422.3	0	0.08	0.7	245.1	38.5	329.8	0.8	
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	
Чай с сахаром	200/15	0	0	14.35	58.5	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:		27.1	22.15	58.95	538.8	0	0.08	0.7	250.1	42	346.1	1	
Обед													
Суп картофельный с горохом	250	6	5.4	23.9	159.8	0	0.16	11.5	43.2	37.3	148.5	3.1	
Курица отварная с маслом	80/5	20.22	17.7	0.2	244.57	0.07	0.1	0.16	12.72	29.27	244.36	1.77	
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.8	39.5	213.5	0	0.1	0	7.6	8.5	46	0.6	
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	
Напиток "Золотой шар"	200	0	0	8.4	33	0.5	0.49	30	0	0	0	0	
ИТОГО:		33.62	28.05	85	708.87	0.57	0.85	41.66	68.52	78.57	455.16	5.67	
ВСЕГО:		60.72	50.2	143.95	1247.67	0.57	0.93	42.36	318.62	120.57	801.26	6.67	

Примерное десятидневное меню для организации льготного двухразового горячего питания в МБНОУ Гимназия №1

День четвертый
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак												
Макароны, запеченные с яйцом	270/5	12.3	29.8	176.7	528.5	0.15	0.04	0.2	94.9	47.3	123.3	2.4
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2
Напиток "Золотой шар"	200	0	0	8.4	33	0.5	0.49	30	0	0	0	0
ИТОГО:		14.2	29.95	198.1	619.5	0.65	0.53	30.2	99.9	50.8	139.6	2.6
Обед												
Борщ из свежей капусты	250	2	5	14.65	109.2	0	0	24.8	40.7	28.6	51.6	1.4
Котлета из горбуши с маслом	80/5	10.78	9.54	11.08	169.85	0.03	0.05	0.02	28.72	24.79	34.28	1.61
Пюре картофельное	150	3.2	5.2	26.4	158.7	0.15	25.8	0.04	40.4	33.6	1.2	97.9
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2
Чай с сахаром	200/15	0	0	14.35	58.5	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		17.88	19.89	79.48	554.25	0.18	25.85	24.86	114.82	90.49	103.38	101.11
ВСЕГО:		32.08	49.84	277.58	1173.75	0.83	26.38	55.06	214.72	141.29	242.98	103.71

Примерное десятидневное меню для организации льготного двухразового
горячего питания в МБНОУ Гимназия №1

День пятый
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Яйцо отварное	1/40	6.35	5.75	0.35	78.5	0.17	0.03	0	27.5	27	92.5	1.35	
Суп молочный с крупой	250	4.6	5.7	20	145.2	0	0	1.25	155.3	20.7	128.7	0.4	
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	
Чай с сахаром	200/15	0	0	14.35	58.5	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:		12.85	11.6	47.7	340.2	0.17	0.03	1.25	187.8	51.2	237.5	1.95	
Обед													
Суп картофельный с лапшой	250	2.9	2.2	24	121	0.9	0.12	16.5	17.5	24.1	63.5	1	
Гуляш из говядины	100/125	21.3	19.73	7.7	293.06	0	0.13	6.1	19.73	25.7	235.8	3.06	
Каша перловая рассыпчатая	200	6.26	6.5	49.2	268.1	0.02	0.08	0	26.8	12.26	216.6	2.2	
Хлеб витаминизированный	1/25	2.02	0.37	13.2	64.5	0	0.11	0	0	0	0	0.5	
Компот из с/фруктов	200	0.6	0	33.6	129.4	0	0	0.4	16.6	0	9	2.2	
ИТОГО:		33.08	28.8	127.7	876.06	0.92	0.44	23	80.63	62.06	524.9	8.96	
ВСЕГО:		45.93	40.4	175.4	1216.26	1.09	0.47	24.25	268.43	113.26	762.4	10.91	

Примерное десятидневное меню для организации льготного двухразового горячего питания в МБНОУ Гимназия №1

День шестой
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Са	Mg	P	Fe
Завтрак												
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5.8	7.5	44.6	258.7	0.06	0.02	1	130.2	23.1	138.5	0.9
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2
Какао с молоком сгущенным	200	3.7	3.9	24.8	147.7	0.04	0.02	1	121.7	17.6	125.6	0.6
ИТОГО:		11.4	11.55	82.4	464.4	0.1	0.04	2	256.9	44.2	280.4	1.7
Обед												
Суп картофельный с горохом	250	6	5.4	23.9	159.8	0	0.16	11.5	43.2	37.3	148.5	3.1
Печень, тушенная в соусе	80/80	29.92	20.64	12.16	220	4.32	0.32	41.28	15.68	25.63	409.44	10.72
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.8	39.5	213.5	0	0.1	0	7.6	8.5	46	0.6
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2
Напиток "Золотой шар"	200	0	0	8.4	33	0.5	0.49	30	0	0	0	0
ИТОГО:		43.32	30.99	96.96	684.3	4.82	1.07	82.78	71.48	74.93	620.24	14.62
ВСЕГО:		54.72	42.54	179.36	1148.7	4.92	1.11	84.78	328.38	119.13	900.64	16.32

Примерное десятидневное меню для организации льготного двухразового
горячего питания в МБНОУ Гимназия №1

День восьмой
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8.7	8.7	45.2	282.5	0.13	0.3	1	130.8	67.9	212.3	3.6	
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	
Чай с сахаром	200/15	0	0	14.35	58.5	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО:		10.6	8.85	72.55	399	0.13	0.3	1	135.8	71.4	228.6	3.8	
Обед													
Щи из свежей капусты	250	7.4	20.1	42.1	84.5	0	0	32.9	32.2	17.3	40.7	17.9	
Курица, тушенная в соусе	80/80	36.8	18.66	67.2	339.94	0.1	2.45	0.1	29.33	43.09	350.5	4.69	
Рис отварной	150	3.75	5.85	41.85	225	0	0	0	22.95	12.75	53.7	1.05	
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	
Кисель "Золотой шар"	200	0	0	18.4	74	0.5	0.6	30	0	0	0	0	
ИТОГО:		49.85	44.76	182.55	781.44	0.6	3.05	63	89.48	76.64	461.2	23.84	
ВСЕГО:		60.45	53.61	255.1	1180.44	0.73	3.35	64	225.28	148.04	689.8	27.64	

Примерное десятидневное меню для организации льготного двухразового
горячего питания в МБНОУ Гимназия №1

День девятый
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Каша манная молочная с маслом	200/5	7.7	8.8	42.8	272.5	0.13	0.1	1.3	128.9	27	133	2	
Сыр твердый порциями	20	5.3	5.46	0	72.2	0.05	0	0.3	200	9.4	108.8	0.13	
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	
Какао с молоком сгущенным	200	3.7	3.9	24.8	147.7	0.04	0.02	1	121.7	17.6	125.6	0.6	
ИТОГО:		18.6	18.31	80.6	550.4	0.22	0.12	2.6	455.6	57.5	383.7	2.93	
Обед													
Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7	15.9	23.7	261.25	0.1	23.1	0.9	19.4	31.1	1.2	76.5	
Рыба отварная с маслом	100/5	16.5	4.2	0.5	126.78	0.22	0.06	0.4	2.85	52.5	3.25	0.74	
Пюре картофельное	150	3.2	5.2	26.4	158.7	0.15	25.8	0.04	40.4	33.6	1.2	97.9	
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	
Напиток "Золотой шар"	200	0	0	8.4	33	0.5	0.49	30	0	0	0	0	
ИТОГО:		28.6	25.45	72	637.73	0.97	49.45	31.34	67.65	120.7	21.95	175.34	
ВСЕГО:		47.2	43.76	152.6	1188.13	1.19	49.57	33.94	523.25	178.2	405.65	178.27	

Примерное десятидневное меню для организации льготного
двухразового горячего питания в МБНОУ Гимназия №1

День десятый
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Са	Mg	P	Fe
Завтрак												
Яйцо отварное	1/40	6.35	5.75	0.35	78.5	0.17	0.03	0	27.5	27	92.5	1.35
Суп молочный с лапшой	250	5.6	5.8	21.1	159.5	0	0	0.6	141.9	24.2	136.3	0.4
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2
Чай с сахаром	200/15	0	0	14.35	58.5	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		13.85	11.7	48.8	354.5	0.17	0.03	0.6	174.4	54.7	245.1	1.95
Обед												
Суп картофельный с лапшой	250	2.9	2.2	24	121	0.9	0.12	16.5	17.5	24.1	63.5	1
Жаркое по-домашнему	100/250	22.98	23.33	49.82	489.77	0.23	0.23	52.62	41.65	105.7	341.13	5.02
Хлеб витаминизированный	1/25	2.02	0.37	13.2	64.5	0	0.11	0	0	0	0	0.5
Компот из с/фруктов	200	0.6	0	33.6	129.4	0	0	0.4	16.6	0	9	2.2
ИТОГО:		28.5	25.9	120.62	804.67	1.13	0.46	69.52	75.75	129.8	413.63	8.72
ВСЕГО:		42.35	37.6	169.42	1159.17	1.3	0.49	70.12	250.15	184.5	658.73	10.67