

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 12-18 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	210/10	22	36.8	4	435	0.7	0.1	0.2	158.4	97	356.6	4.2
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:		23.9	36.95	31.35	551.5	0.7	0.1	0.2	163.4	100.5	372.9	4.4
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	100/5	16.1	14.76	14.05	250.38	0	0.1	0	38.66	21.61	119.4	1.45
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.6	7.8	56.8	326.8	0	0.4	0	59.8	81.4	248.6	6.6
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:		30.6	27.91	118.25	823.88	1.45	1.35	56.1	199.26	193.11	623.1	11.95
ВСЕГО:		54.5	64.86	149.6	1375.38	2.15	1.45	56.3	362.66	293.61	996	16.35

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

День второй
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 12-18 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												
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 молском 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
Конфета шоколадная	20	0.96	6.94	11.52	109.8	0	0	0	0.6	1.4	11.4	0.2
ИТОГО:		30.28	32.33	130.23	900.48	0.46	16.62	7.62	69.62	82.3	325.06	62.96
ВСЕГО:		41.73	49.65	189.42	1338.28	0.54	16.79	9.22	335.62	124.4	589.26	64.48

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

День третий
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 12-18 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												
Запеканка из творога с молоком сгущённым	200/10	18	17.2	24.27	323.07	0	0.09	0.93	348.27	55.33	451.87	1.2
Сыр твердый порциями	15	3.97	4.09	0	54.15	0.035	0	0.22	150	7.05	81.6	0.09
Хлеб витаминизированный	1/25	2.02	0.37	13.2	64.5	0	0.11	0	0	0	0	0.5
Чай с молском сгущенным	200	1.7	1.5	17.4	85.7	0.02	0.01	0.2	55.1	8.3	47.4	0.07
ИТОГО:		25.69	23.16	54.87	527.42	0.055	0.21	1.35	553.37	70.68	580.87	1.86
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	100/5	25.27	21.2	0.29	297.45	0.08	0.1	0.2	15.6	36.55	305.2	2.21
Макаронные изделия отварные	200	7.33	6.4	52.67	284.67	0	0.13	0	10.13	11.33	61.33	0.8
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:		34.5	27.75	74.36	832.92	0.58	0.72	30.2	30.73	51.38	382.83	3.21
ВСЕГО:		60.19	50.91	129.23	1360.34	0.635	0.93	31.55	584.1	122.06	963.7	5.07

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

День четвертый
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 12-18 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
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 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:		14.33	37.2	198.19	685.6	0.69	0.57	30.2	102.3	51.1	141.6	2.62
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	100/10	13.53	14.65	13.89	237.1	0.2	0.1	0	36.8	31.1	43.6	2.02
Пюре картофельное	200	4.26	6.93	35.2	211.6	0.2	34.4	0.05	53.8	44.8	1.6	130.5
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:		21.69	26.73	91.09	674.4	0.4	34.5	24.85	136.3	108	113.1	134.12
ВСЕГО:		36.02	63.93	289.28	1360	1.09	35.07	55.05	238.6	159.1	254.7	136.74

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

День пятый
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 12-18 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												
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
Зефир ванильный	50	0.4	0	39.14	149.5	0	0	0	4.5	0	0	0.15
ИТОГО:		13.25	11.6	86.84	489.7	0.17	0.03	1.25	192.3	51.2	237.5	2.1
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:		46.33	40.4	214.54	1365.76	1.09	0.47	24.25	272.93	113.26	762.4	11.06

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

День шестой
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 12-18 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
Печенье	25	1.85	2.95	18.6	109	0	0.02	0	7.25	5	22.5	0.53
ИТОГО:		13.25	14.5	101	573.4	0.1	0.06	2	264.15	49.2	302.9	2.23
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	100/100	36.6	25.8	15.2	276.8	5.4	0.4	51.6	19.6	32.4	511.8	13.4
Макаронные изделия отварные	200	6.26	6.53	49.2	268.13	0.02	0.08	0	26.8	12.26	216.6	2.2
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:		50.76	37.88	109.7	795.73	5.92	1.13	93.1	94.6	85.46	893.2	18.9
ВСЕГО:		64.01	52.38	210.7	1369.13	6.02	1.19	95.1	358.75	134.66	1196.1	21.13

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

День седьмой
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 12-18 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												
Запеканка из творога с молоком сгущённым	200/10	18	17.2	24.27	323.07	0	0.09	0.93	348.27	55.33	451.87	1.2
Сыр твердый порциями	15	3.97	4.09	0	54.15	0.035	0	0.22	150	7.05	81.6	0.09
Хлеб витаминизированный	1/25	2.02	0.37	13.2	64.5	0	0.11	0	0	0	0	0.5
Чай с молоком сгущённым	200	1.7	1.5	17.4	85.7	0.02	0.01	0.2	55.1	8.3	47.4	0.07
ИТОГО:		25.69	23.16	54.87	527.42	0.055	0.21	1.35	553.37	70.68	580.87	1.86
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
Сосиска отварная с маслом	100/5	12.1	19	0	220	0	0	0	237	29	20	1.8
Капуста тушеная	200	4.7	7	20.6	161.4	0.24	0.14	118.2	116.2	39.2	85.8	2.6
Хлеб пшеничный	1/25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2
Компот из с/фруктов	200	0.6	0	33.6	129.4	0	0	0.4	16.6	0	9	2.2
ИТОГО:		26.3	42.05	90.9	830.05	0.34	23.24	119.5	394.2	102.8	132.3	83.3
ВСЕГО:		51.99	65.21	145.77	1357.47	0.395	23.45	120.85	947.57	173.48	713.17	85.16

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

День восьмой
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 12-18 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 пшеничная 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	100/100	46	23.32	84	424.9	0.12	3.06	0	29.33	43.09	350.5	4.69
Рис отварной	200	5	7.8	55.77	300	0	0	0	30.6	17	71.55	1.4
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:		60.3	51.37	213.27	941.4	0.62	3.66	62.9	97.13	80.89	479.05	24.19
ВСЕГО:		70.9	60.22	285.82	1340.4	0.75	3.96	63.9	232.93	152.29	707.65	27.99

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

День девятый
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 12-18 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 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	200	22.1	7.3	55.3	335.3	0	0.86	0	87.6	85.3	218.2	6.6
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:		47.5	27.55	100.9	814.33	0.82	24.51	31.3	114.85	172.4	238.95	84.04
ВСЕГО:		66.1	45.86	181.5	1364.73	1.04	24.63	33.9	570.45	229.9	622.65	86.97

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

День десятый
Сезон осенне-весенний
Возрастная группа 12-18 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												
Яйцо отварное	1/40	6.35	5.75	0.35	78.5	0.17	0.03	0	27.5	27	92.5	1.35
Сыр твердый порциями	10	2.65	2.73	0	36.1	0.025	0	0.15	100	4.7	54.4	0.065
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:		16.5	14.43	48.8	390.6	0.195	0.03	0.75	274.4	59.4	299.5	2.015
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
Зефир ванильный	50	0.4	0	39.14	149.5	0	0	0	4.5	0	0	0.15
ИТОГО:		28.9	25.9	159.76	954.17	1.13	0.46	69.52	80.25	129.8	413.63	8.87
ВСЕГО:		45.4	40.33	208.56	1344.77	1.325	0.49	70.27	354.65	189.2	713.13	10.885