



**Единое примерное меню
 для учащихся 5-11 классов
 МКОУ Городовиковская многопрофильная гимназия им.Б.Б. Городовикова»
 Городовиковского района в 2023-2024 году**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день														
286	Котлета с соусом	100/20	5,6	12,2	0,2	133	0,04	0,00	0,00	0,75	24,00	159,0	20,00	1,8
424	Яйцо варёное	40	5,8	4,6	0,3	63,00	0,03	0,00	0,1	0	22,00	76,8	4,8	1,00
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
14	Салат с помидор и лука	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,84	121,45	42,79	3,48
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
959	Какао с молоком	200	4,5	3,79	24,5	132,82	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,0	14,00	0,56
	Итого		33,97	33,21	100,78	811,72	0,49	20,25	25,58	7,08	257,87	526,65	120,13	8,61

Утверждаю:

И.о.Директора гимназии:

_____ Лайпанова В.Л.

**Единое примерное меню
для учащихся 5-11 классов
МКОУ Городовиковская многопрофильная гимназия им.Б.Б. Городовикова»
Городовиковского района в 2023-2024 году**

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день														
286	Котлета с соусом	100/20	5,6	12,2	0,2	133	0,04	0,00	0,00	0,75	24,00	159,0	20,00	1,8
424	Яйцо варёное	40	5,8	4,6	0,3	63,00	0,03	0,00	0,1	0	22,00	76,8	4,8	1,00
688	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
14	Салат с помидор и лука	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,84	121,45	42,79	3,48
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
959	Какао с молоком	200	4,5	3,79	24,5	132,82	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,0	14,00	0,56
	Итого		33,97	33,21	100,78	811,72	0,49	20,25	25,58	7,08	257,87	526,65	120,13	8,61

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

2й день

390	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	250	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,02	0,29	192,17	156,05	23,52	0,3
42	Сыр (порциями) российский	15	3,48	4,43	0,00	54,6	0,01	0,11	39,0		132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,2	0,1	75,0	0,00	0,00	88,5		1,0	3,00	0,00	0,00
ПР	Яблоко свежее	180	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12,0	19,5	4,2	1,05
ПР	Хлеб пшеничный	100	2,2	0,9	15,4	75,0	0,05	0	0	0,52	6,0	19,2	13,2	0,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого			14,49	23,4	53,55	458,54	0,16	8,73	163,52	0,84	354,27	257,55	47,57	2,08

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3-й день														
591	Гуляш	100	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
679	Крупа гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	0,22	0,00	0,02	0	15,57	250,0	81,0	4,73
33	Салат со свеклы	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,00	0	21,85	40,02	13,3	0,53
874	Компот	200	0,2	0,0	32,6	132,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	4,29	0,0	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		32,79	31,11	102,26	737,55	0,46	10,78	0,02	0,52	88,98	523,8	133,51	8,62

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4-й день

244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	0,00	12,88	84,25	10,00	0,54
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,5 3	164,7	0,16	21,8	30,6	0,00	44,37	103,9 1	33,3	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,16	0,4	19,3 2	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,8 5	64,5	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	66,6
13	Салат с огурцов и лука	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,0	0	21,85	40,02	13,3	0,53
	Итого		15,17	7,32	61,8 8	375,22	0,27	26,76	34,55	14,52	80,45	230,9 6	59,3	68,79

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

5-й день

301	Куры тушёные с овощами	80	17,65	14,58	4,7	221,0	0,05	0,02	43,0		54,6	132,9	20,3	1,62
302	Рис отварной	180	4,32	5,18	45,0	244,26	0,7	0,00	0,16	1,8	6,37	93,49	30,54	1,33
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,0		6,4	3,6	0,0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
19	Салат витаминный	100	1,13	6,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	17,79	0,84
Итого			26,3	26,35	98,48	830,67	1,71	21,51	43,16	2,32	94,09	297,67	81,83	4,41

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6-й день

637	Птица отварная (куры) с соусом томатным	100/25	21,1	13,6	0,00	206,25	0,04	0,0	20,0	0,0	39,0	143,0	20,0	1,8
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,0	25,2	0,0	5,83	44,6	25,34	1,33
14	Салат из помидор и лука	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
ПР	Печенье	20	0,13	0,	16,0	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
	Итого		42,82	29,94	117,27	898,86	0,46	20,25	45,48	6,33	256,2	436,49	116,69	7,85

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

7-й день

223	Запеканка из творога с повидлом	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,00	226,4	344,91	48,9 2	0,84
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,8	1,4	0,28-
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
42	Сыр (порциями) российский	15	3,48	4,43	0,00	54,6	0,01	0,11	39,0	0,0	0,0	132,0	75,0	5,25
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,2	0,1	75,0	0,00	0,00	88,5	0,0	0,0	1,0	3,00	0,00
	Яблоко свежее	170	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12	19,5	4,2	1,05
	Итого		37,25	31,05	70,17	597,92	0,16	135,74	127,83	0,55	258,7	535,01	133, 72	7,86

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8-й день														
591	Гуляш (говядина)	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28		0,00	0,00	0,00		24,36
679	Крупа гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	0,22	0,0	0,02	0,00	0,02	0		15,57
33	Салат Винегрет	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	0,00	35,15	40,94	20,9	1,33
874	Кисель	200	0,2	0,0	32,6	132	0,0	0,0	0,0	0,0	18	4,29	0,0	0,6
ПР	Печенье	20	0,13	0,	16,0	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		33,59	31,11	124,04	828,66	0,45	10,78	0,02	0,52	67,91	82,67	35,4 6	42,54

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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

9-й день

286	Тефтеля мясная с соусом (томатным)	100/25	11,78	12,91	14,9	223,0	0,06	0,85	39,0	0,0	43,9	106,7	21,6	0,96
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,0	44,37	103,9	33,3	1,21
13	Салат с огурцов и лука	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,0	0	21,85	40,02	13,3	0,53
ПР	Печенье сахарное	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18,0	4,0	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	66,6
	Итого		20,86	21,22	88,5	629,12	0,3	26,65	72	15,22	117,27	271,4	74,9	69,6

№ рец. по сборнику у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

10-й день

302	Жаркое по домашнему	280	27,65	14,58	21,7	265,0	0,75	0,02	43,16	1,8	60,97	226,39	50,3	2,62
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,0		6,4	3,6	0,0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
49	Салат Витаминный	100	1,13	6,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	17,79	0,84
	Итого		26,3	26,35	98,48	830,67	1,71	21,51	43,16	2,32	94,09	297,67	81,83	4,41