



**Единое примерное меню  
для учащихся 5-11 классов  
МКОУ Городовиковская многопрофильная гимназия им.Б.Б. Городовикова»  
Городовиковского района в 2024-2025гг**

№ 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 <sub>1</sub>	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
	<b>Итого</b>		<b>33,97</b>	<b>33,21</b>	<b>100,78</b>	<b>811,72</b>	<b>0,49</b>	<b>20,25</b>	<b>25,58</b>	<b>7,08</b>	<b>257,87</b>	<b>526,65</b>	<b>120,13</b>	<b>8,61</b>

№ 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		В <sub>1</sub>	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
<b>Итого</b>			<b>14,49</b>	<b>23,4</b>	<b>53,55</b>	<b>458,54</b>	<b>0,16</b>	<b>8,73</b>	<b>163,52</b>	<b>0,84</b>	<b>354,27</b>	<b>257,55</b>	<b>47,57</b>	<b>2,08</b>

п. ку г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

### 3-й день

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
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
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
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
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
<b>Итого</b>		<b>32,79</b>	<b>31,11</b>	<b>102,26</b>	<b>737,55</b>	<b>0,46</b>	<b>10,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,52</b>	<b>88,98</b>	<b>523,8</b>	<b>133,51</b>	<b>8,62</b>

№ 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 <sub>1</sub>	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	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,00	44,37	103,91	33,3	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,16	0,4	19,32	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	14,85	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
	<b>Итого</b>		<b>15,17</b>	<b>7,32</b>	<b>61,88</b>	<b>375,22</b>	<b>0,27</b>	<b>26,76</b>	<b>34,55</b>	<b>14,52</b>	<b>80,45</b>	<b>230,96</b>	<b>59,3</b>	<b>68,79</b>

№ 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 <sub>1</sub>	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 тушеные 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	5,13	45,0	244,26	0,7	0,00	0,16	1,3	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
<b>Итого</b>			<b>26,3</b>	<b>26,35</b>	<b>98,48</b>	<b>830,67</b>	<b>1,71</b>	<b>21,51</b>	<b>43,16</b>	<b>2,32</b>	<b>94,09</b>	<b>297,67</b>	<b>81,83</b>	<b>4,41</b>

№ 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 <sub>1</sub>	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	Пинна 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	Макaronные 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	<b>145,2</b>	0,04	1,3	0,01	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
	<b>Итого</b>		<b>42,82</b>	<b>29,94</b>	<b>117,27</b>	<b>898,86</b>	<b>0,46</b>	<b>20,25</b>	<b>45,48</b>	<b>6,33</b>	<b>256,2</b>	<b>436,49</b>	<b>116,69</b>	<b>7,85</b>

№ 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 <sub>1</sub>	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

323	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	48,92	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
119	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
	<b>Итого</b>		<b>37,25</b>	<b>31,05</b>	<b>70,17</b>	<b>597,92</b>	<b>0,16</b>	<b>135,74</b>	<b>127,83</b>	<b>0,55</b>	<b>258,7</b>	<b>535,01</b>	<b>133,72</b>	<b>7,86</b>

№ 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 <sub>1</sub>	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
13	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
	<b>Итого</b>		<b>33,59</b>	<b>31,11</b>	<b>124,04</b>	<b>828,66</b>	<b>0,45</b>	<b>10,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,52</b>	<b>67,91</b>	<b>82,67</b>	<b>35,4</b> <b>6</b>	<b>42,54</b>



№ 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		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

006	Тесто мясное с соусом (томатным)	100/25	11,78	10,91	14,9	222,0	0,06	0,85	39,0	0,0	43,9	106,7	21,6	0,06
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,0	44,37	105,9	33,3	1,21
13	Салат с огурцов и лука	100	0,76	5,09	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
	<b>Итого</b>		<b>20,86</b>	<b>21,22</b>	<b>88,5</b>	<b>629,12</b>	<b>0,3</b>	<b>26,65</b>	<b>72</b>	<b>15,22</b>	<b>117,27</b>	<b>271,4</b>	<b>74,9</b>	<b>69,6</b>

№ 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

### 10-й день

202	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
208	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,70	94,2	0,01	1,08	0,0		6,4	3,6	0,0	0,18
ЦР	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
	<b>Итого</b>		<b>26,3</b>	<b>26,35</b>	<b>98,48</b>	<b>830,67</b>	<b>1,71</b>	<b>21,51</b>	<b>43,16</b>	<b>2,32</b>	<b>94,09</b>	<b>297,67</b>	<b>81,83</b>	<b>4,41</b>

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного, В. А. Тутельяна. И М.И.Пересичного.