

СОГЛАСОВАНО

Директор

«09»

января

2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная

Т.В.Фионов

«09»

января

2024г.



**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Гимназия 1
Картыжова София**

| День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 180 | 13,692 | 10,997 | 45,892 | 338,752 | 0,119 | 0,200 | 77,500 | 1,150 | 270,910 | 219,550 | 22,090 | 1,358 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукт | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56,400 | 0,036 | 12,000 | | 0,240 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>540,000</i> | <i>17,412</i> | <i>11,848</i> | <i>90,375</i> | <i>542,540</i> | <i>0,200</i> | <i>12,300</i> | <i>78,000</i> | <i>1,830</i> | <i>303,060</i> | <i>266,990</i> | <i>42,890</i> | <i>5,297</i> |

| День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо отварное | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 157,000 | 0,070 | | 250,000 | 0,600 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 |
| 174 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150 | 5,448 | 5,656 | 37,723 | 224,231 | 0,069 | 1,235 | 35,000 | 0,192 | 121,680 | 144,450 | 32,520 | 0,527 |
| | Огурец соленый порционно | 50 | | | | | | | | | | | | |
| 378 | Чай с сахаром | 200 | 1,650 | 1,301 | 15,443 | 80,388 | 0,021 | 0,750 | 10,500 | | 64,950 | 53,240 | 11,400 | 0,909 |
| | Багон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 | | | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>500,000</i> | <i>23,298</i> | <i>18,957</i> | <i>76,866</i> | <i>571,619</i> | <i>0,215</i> | <i>1,985</i> | <i>295,500</i> | <i>1,642</i> | <i>251,130</i> | <i>422,190</i> | <i>62,420</i> | <i>4,536</i> |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|----------------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра овощная | 30 | 0,210 | 0,030 | 0,570 | 3,300 | 0,009 | 2,100 | 9,000 | 0,030 | 5,100 | 9,000 | 4,200 | 0,150 |
| 268 | Котлеты рубленные из мяса птицы | 90 | 13,728 | 13,533 | 15,440 | 230,228 | 0,124 | 0,563 | | 1,325 | 29,613 | 130,328 | 17,489 | 1,476 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,695 | 4,122 | 21,180 | 140,401 | 0,160 | | 16,000 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 |
| 377 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>510,000</i> | <i>21,909</i> | <i>18,060</i> | <i>70,033</i> | <i>522,677</i> | <i>0,339</i> | <i>4,363</i> | <i>25,580</i> | <i>2,139</i> | <i>61,303</i> | <i>286,658</i> | <i>106,389</i> | <i>5,465</i> |
| День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный без молока | 150 | 25,717 | 27,354 | 4,565 | 367,581 | 0,158 | 0,871 | 492,900 | 2,032 | 187,650 | 421,030 | 32,040 | 4,777 |
| 378 | Чай с сахаром | 200 | 3,200 | 2,510 | 22,074 | 124,370 | 0,040 | 1,300 | 20,000 | | 120,000 | 90,000 | 14,000 | 0,139 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукт | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56,400 | 0,036 | 12,000 | | 0,240 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>530,000</i> | <i>32,517</i> | <i>37,914</i> | <i>58,209</i> | <i>708,451</i> | <i>0,279</i> | <i>14,171</i> | <i>552,900</i> | <i>2,812</i> | <i>337,250</i> | <i>553,230</i> | <i>62,440</i> | <i>8,016</i> |
| День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Биточки мясные с томатным соусом | 120 | 5,200 | 5,220 | | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 5,833 | 6,708 | 33,771 | 219,471 | 0,128 | 1,209 | 38,600 | 0,159 | 122,650 | 149,720 | 35,510 | 0,796 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>510,000</i> | <i>15,855</i> | <i>21,185</i> | <i>80,248</i> | <i>465,956</i> | <i>0,179</i> | <i>1,480</i> | <i>85,155</i> | <i>0,939</i> | <i>335,745</i> | <i>312,866</i> | <i>54,594</i> | <i>2,386</i> |

| День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье сахарное | 20 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,020 |
| 173 | Каша гречневая с маслом сливочным | 200 | 8,798 | 7,084 | 45,754 | 282,791 | 0,255 | 1,300 | 36,000 | 0,193 | 138,410 | 210,780 | 56,550 | 1,535 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| 338 | Фрукт | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56,400 | 0,036 | 12,000 | | 0,240 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>580,000</i> | <i>12,358</i> | <i>15,265</i> | <i>89,087</i> | <i>546,679</i> | <i>0,337</i> | <i>13,400</i> | <i>76,500</i> | <i>1,213</i> | <i>172,560</i> | <i>261,220</i> | <i>76,950</i> | <i>5,534</i> |
| День/неделя: Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлеты рубленые из мяса | 90 | 0,450 | 0,030 | 2,640 | 12,600 | 0,006 | 3,000 | 0,600 | 0,030 | 11,100 | 12,900 | 6,600 | 0,420 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| 377 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>530,000</i> | <i>19,989</i> | <i>31,987</i> | <i>92,837</i> | <i>724,869</i> | <i>0,481</i> | <i>7,026</i> | <i>266,420</i> | <i>4,532</i> | <i>53,500</i> | <i>277,720</i> | <i>73,280</i> | <i>4,239</i> |

| День/неделя: Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка домашняя | 60 | 5,200 | 5,220 | | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 |
| 260. | Гуляш из птицы | 90 | 6,671 | 11,611 | 29,459 | 249,641 | 0,176 | 1,300 | 60,000 | 0,580 | 141,680 | 192,150 | 52,920 | 1,247 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | | | | | | | | | | | | |
| 378 | Чай с сахаром | 200 | 1,650 | 1,301 | 15,443 | 80,388 | 0,021 | 0,750 | 10,500 | | 64,950 | 53,240 | 11,400 | 0,909 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>500,000</i> | <i>19,361</i> | <i>18,852</i> | <i>82,982</i> | <i>580,829</i> | <i>0,291</i> | <i>2,210</i> | <i>116,500</i> | <i>1,800</i> | <i>422,230</i> | <i>425,390</i> | <i>84,120</i> | <i>3,276</i> |
| День/неделя: Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционные | 30 | 0,210 | 0,030 | 0,570 | 3,300 | 0,009 | 2,100 | 9,000 | 0,030 | 5,100 | 9,000 | 4,200 | 0,150 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 120 | 11,835 | 16,657 | 25,057 | 240,042 | 0,140 | 5,398 | 91,833 | 3,491 | 25,121 | 125,595 | 23,314 | 1,229 |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 6,414 | 3,656 | 40,944 | 222,482 | 0,099 | | 16,000 | 0,910 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,994 |
| 377 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>540,000</i> | <i>21,735</i> | <i>20,718</i> | <i>99,414</i> | <i>614,572</i> | <i>0,294</i> | <i>9,198</i> | <i>117,413</i> | <i>4,879</i> | <i>64,111</i> | <i>222,875</i> | <i>47,714</i> | <i>3,696</i> |
| День/неделя: Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 180 | 25,067 | 14,586 | 36,460 | 382,421 | 0,116 | 0,700 | 92,200 | 1,200 | 196,520 | 302,180 | 34,870 | 1,119 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,880 | 3,100 | 18,182 | 117,430 | 0,044 | 1,300 | 20,120 | 0,012 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,019 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| 338 | Фрукт | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56,400 | 0,036 | 12,000 | | 0,240 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>530,000</i> | <i>32,227</i> | <i>18,566</i> | <i>84,802</i> | <i>644,251</i> | <i>0,240</i> | <i>14,000</i> | <i>112,320</i> | <i>2,132</i> | <i>348,440</i> | <i>457,580</i> | <i>81,870</i> | <i>5,258</i> |

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

(5) листов

Генеральный директор

ООО «Межрегиональная кейтеринговая
компания»

Фионов Т.В.

