

Утверждаю

Директор МАОУ «Гимназия г.Валдай»
Н.Ю. Петрова

« 31 » 08 2020 г.

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Новгородской области в Валдайском районе

Ю.Л. Андреева

« 01 » 09 2020 г.

ИП Богданова Е.С.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

г.Валдай

2020 год

День: День 1(понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возраст Школьники 7-10 лет
тная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или	150	6,17	3,90	31,65	222,86	0,11	0,69	0,05	0,56	104,84	158,07	31,67	1,67
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	200	0,12	0,02	9,40	51,30	0,00	0,10	0,00	0,00	4,86	3,66	2,34	0,42
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,80	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
15	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,22	15,89	54,98	464,30	0,14	0,90	0,12	1,13	251,00	265,83	49,16	2,59

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		12,22	15,89	54,98	464,30	0,14	0,90	0,12	1,13	251,00	265,83	49,16

День: День 2 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,06	0,17	0,09	0,81	221,40	151,56	15,24	0,93
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,80	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,68	14,92	55,33	421,54	0,13	1,47	0,11	1,20	354,08	267,66	39,14	1,40

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		15,68	14,92	55,33	421,54	0,13	1,47	0,11	1,20	354,08	267,66	39,14

День: День 3 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	60,95	16,34	0,53
290	Птица или кролик, тушеные в	80	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	0,03	0,77	31,12	72,40	10,51	0,73
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,80	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,56	13,79	66,53	455,70	0,10	3,69	0,03	1,44	52,19	163,41	38,91	1,90

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийн ость, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		15,56	13,79	66,53	455,70	0,10	3,69	0,03	1,44	52,19	163,41	38,91

День: День 4 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
239	Тефтели рыбные	80	7,34	6,58	9,41	119,00	0,06	1,28	0,02	2,67	43,78	94,70	17,81	0,56
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,30	11,90	62,84	481,01	0,26	20,17	0,02	3,71	122,43	247,14	73,02	3,51

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углев оды,	Калорийнос ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		13,30	11,90	62,84	481,01	0,26	20,17	0,02	3,71	122,43	247,14	73,02

День: День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи (с молоком сгущенным)	130	9,91	9,54	55,50	347,18	0,18	0,57	0,03	4,24	144,51	176,64	42,80	1,64
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,11	14,16	69,48	466,04	0,21	3,11	0,13	4,48	179,31	257,40	49,76	2,96

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		15,11	14,16	69,48	466,04	0,21	3,11	0,13	4,48	179,31	257,40	49,76

День: День 6(понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	150	6,17	3,90	31,65	222,86	0,11	0,69	0,05	0,56	104,84	158,07	31,67	1,67
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,80	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
15	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,10	12,16	63,03	465,60	0,20	2,38	0,10	1,02	395,96	383,73	68,16	2,63

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорий ность,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		16,10	12,16	63,03	465,60	0,20	2,38	0,10	1,02	395,96	383,73	68,16

День: День 7 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возраст Школьники 7-10 лет
ная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
188	Запеканка рисовая с творогом (с	180	9,49	13,64	48,94	361,71	0,05	0,07	0,07	1,73	64,66	148,77	31,73	0,99
375	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,00	0,20	0,00	0,00	19,62	16,48	8,80	1,64
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,80	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,26	14,04	62,82	434,65	0,08	0,27	0,07	2,12	91,18	191,35	50,43	2,96

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Калорийн ость, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		12,26	14,04	62,82	434,65	0,08	0,27	0,07	2,12	91,18	191,35	50,43

День: День 8 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56
290	Птица или кролик, тушеные в	80	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	0,03	0,77	31,12	72,40	10,51	0,73
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,94	14,91	62,70	543,91	0,31	101,15	0,03	2,49	76,48	322,17	159,78	7,17

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Калорийно сть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		20,94	14,91	62,70	543,91	0,31	101,15	0,03	2,49	76,48	322,17	159,78

День: День 9 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
259	Жаркое по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,86	0,11	5,79	0,00	2,66	26,15	176,36	36,41	3,32
345	Комлот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,02	27,60	0,00	0,38	23,70	18,40	13,42	0,72
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,80	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,78	15,99	56,87	445,60	0,16	33,39	0,00	3,43	56,75	220,86	59,73	4,37

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорий ность,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		16,78	15,99	56,87	445,60	0,16	33,39	0,00	3,43	56,75	220,86	59,73

День: День 10 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром).	130	9,17	9,05	56,95	345,88	0,18	0,72	0,03	4,43	100,53	147,89	39,91	1,69
375	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,00	0,20	0,00	0,00	19,62	16,48	8,80	1,64
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,65	13,75	57,31	411,68	0,21	0,92	0,13	4,67	142,15	241,17	53,51	4,33

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Калорийн ость,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		14,65	13,75	57,31	411,68	0,21	0,92	0,13	4,67	142,15	241,17	53,51