

ИП ГЕРАСИМОВА АЛЕНА СЕМИОНОВНА

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МАОУ «Гимназия «Квант»

Е.Л. Киселёва

« 1 » *ноября* 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Герасимова А.С.

А.С. Герасимова

« 1 » *ноября* 2022 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 11 ЛЕТ

День 1 (понедельник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
183.МТ2011	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 200/10	200,00	8,59	5,47	42,89	256,19	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	20,00	0,20	14,4	0,26	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	30,00	10,96	48,86	0,00	107,50	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Фрукты	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	0,01	0,20	0,52	0,00	250,00	150,00	14,00	0,30
	Итого	590,00	22,77	69,36	76,72	608,39	0,23	1,98	117,16	1,08	583,88	498,75	129,78	4,23

День 2 (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210, 306.МТ2011	Омлет натуральный с консервированным зелёным горошком 150/50	200,00	12,08	19,92	4,06	243,78	0,12	3,21	267,93	0,66	88,47	199,22	19,21	2,32
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,6	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,0	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Фрукты	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	0,01	0,20	0,52	0,00	250,00	150,00	14,00	0,30
	Итого	540,00	17,84	30,43	44,24	529,08	0,17	4,71	335,67	1,37	473,55	467,42	57,11	3,37

День 3 (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
227.МТ2011	Рыба припущенная	90	10,06	4,48	2,69	82	0,05	0,43	14,7	0,26	14,72	103,16	24,5	0,5
312.МТ2011	Рис отварной со сливочным маслом 180/10	190	3,96	5,04	45,96	202,5	0	0	0	0	8,7	112,5	25,8	0,8
377.МТ2011	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,73	64,17	0	2,93	0	0,01	14,7	4,55	2,48	0,37
ПР	Хлеб преничный	30	2,09	0,33	13,8	71,7	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,4	0,26	66	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	0,01	0,2	0,52	0	25	15	14	0,3
	Итого	630	16,84	24,57	88,74	533,37	0,06	3,56	60,22	0,98	72,42	263,41	76,68	2,59

День 4 (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223, 337.МТ2011	Запеканка творожная со сгущённым молоком	160,00	19,10	28,00	16,5	276,00	0,07	1,18	184,78	2,03	114,92	151,31	23,78	1,11
382.МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Апельсин	100,00	0,80	0,00	7,50	38,00	0,06	60,00	0,05	0,10	35,00	23,00	13,00	0,30
	Итого	500,00	26,17	38,53	55,51	570,30	0,19	62,77	256,49	2,84	311,44	327,07	68,02	2,51

День 5 (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром 200/30	230,00	12,18	8,33	30,70	300,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	60,00	5,00	0,54	34,80	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	32,00	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Яблоко	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	0,01	0,20	0,52	0,00	250,00	150,00	14,00	0,30
	Итого	600,00	50,11	16,37	85,40	631,96	0,08	0,43	160,86	1,07	552,18	421,67	65,69	3,01

День 6 (понедельник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182.МТ2011	Каша пшённая молочная	200,00	7,08	4,25	44,67	245,72	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34,00	0,89
376.МТ2011	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	0,30	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	5,32	0,54	34,80	105,33	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	20,00	10,96	8,86	0,00	71,67	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Фрукты	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	0,01	0,20	0,52	0,00	25,00	15,00	14,00	0,30
	Итого	570,00	23,99	21,17	105,63	599,89	0,10	1,45	103,63	0,27	290,64	309,35	86,65	2,94

День 7 (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
187, 330МТ2011	Каша молочная рисовая	200	5,88	7,9	30,8	212,7	0,1	1	0	0,24	129,9	128,3	32,5	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,09	0,33	13,8	71,7	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	30	10,96	8,86	0	107,5	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	66	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02
382.МТ2011	Какао с молоком	200	4,08	3	17,58	118,6	0,06	1,59	26,66	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Апельсин	100	0,8	0	7,5	38	0,06	60	0,05	0,1	35	23	13	0,3
	Итого	600	23,91	27,29	69,81	614,5	0,23	62,7	114,91	1,13	458,42	379,06	81,99	3,95

День 8 (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182.МТ2011	Каша овсяная молочная	200,00	10,00	8,20	28,40	232,00	1,00	2,60	44,00	0,00	440,00	320,00	70,00	1,23
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
15.МТ2011	Сыр российский (порциями)	30,00	5,48	4,43	0,00	107,50	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Яблоко	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	0,01	0,20	0,52	0,00	250,00	150,00	14,00	0,30
	Итого	560,00	18,50	13,26	61,97	518,20	1,02	2,94	87,72	0,68	840,00	573,00	100,55	2,56

День 9 (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
233, 337.МТ2011	Запеканка творожная со сгущённым молоком 150/20	170,00	19,10	28,10	16,50	258,75	0,07	1,18	184,78	2,03	114,92	151,31	23,78	1,11
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	3,00	125,78	31,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Фрукты	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	0,01	0,20	0,52	0,00	250,00	150,00	14,00	0,30
	Итого	510,00	24,86	38,61	56,68	544,05	0,12	2,68	252,52	5,74	500,00	360,51	61,68	2,16

День 10 (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268, 331.МТ2011	Биточкис соусом сметанным с томатом	90,00	6,48	7,65	8,47	169,75	0,17	2,22	20,13	1,59	11,66	16,53	73,84	0,96
309.МТ2011	Макаронные изделия отварные	180,00	5,52	2,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
377.МТ2011	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	0,76	24,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Фрукты	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	0,01	0,20	0,52	0,00	25,00	15,00	14,00	0,30
	Итого	610,00	14,72	18,02	59,91	547,07	1,15	5,35	65,65	26,01	65,52	101,45	121,34	3,32