

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЧОУ "Нижневартонская православная гимназия в честь Казанской иконы Божьей Матери"

_____/К.С. Глухарев/
"_____" 20__ г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "ИМТЕЛ"
_____/Ю.С. Чурилова/
"_____" 20__ г.



**Примерное циклическое 10-ти дневное меню для учащихся 5-11-х классов (ЗАВТРАК)
сезон весна-лето на 2025 учебный год.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Кол-во	№ диеты	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя																
	1 день																
	Завтрак																
1	Каша "Янтарная" м/н	261 (12)	250	1		8,372	11,788	42,844	311	0,28	4,49	80,00	0,33	214,40	264,48	65,98	2,15
2	Бутерброд с маслом	(24)	50	1		2,045	7,869	10,896	123	0,07	0,00	50,00	0,13	16,13	63,00	17,63	1,49
3	Какао с молоком натуральным.	642 (12)	200	1		2,450	2,350	18,900	107	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,14
4	Фрукты свеж порц	253 (1)	150	1		0,477	0,496	12,788	58	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:					13,344	22,503	85,429	598	0,44	20,79	150,00	0,76	374,98	433,98	111,11	7,08
	Итого за день:					13,344	22,503	85,429	598	0,44	20,79	150,00	0,76	374,98	433,98	111,11	7,08
	2 день																
	Завтрак																
1	Омлет натуральный м/н	295 (5)	200	1		17,817	24,306	3,642	305	0,13	0,74	50,06	1,01	158,17	347,57	26,50	3,91
2	Икра кабачковая	77 (22)	60	1		0,872	3,102	5,133	52	0,04	19,20	0,00	1,48	22,64	20,85	14,24	0,57
3	Чай с сахаром 200/12	(7)	200	1		0,150	0,000	9,886	40	0,00	0,09	0,00	0,00	5,01	7,78	4,15	0,81
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1		1,673	0,338	9,579	48	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
5	Фрукты свеж порц	253 (1)	150	1		0,477	0,496	12,788	58	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:					20,989	28,243	41,028	502	0,27	35,04	50,06	2,79	220,32	440,10	72,48	9,76
	Итого за день:					20,989	28,243	41,028	502	0,27	35,04	50,06	2,79	220,32	440,10	72,48	9,76
	3 день																
	Завтрак																
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	200	1		24,877	16,791	42,468	420	0,14	0,77	30,11	0,89	286,30	416,49	53,97	2,21
2	Соус "СМОРОДИНКА"	370 (31)	65	1		0,014	0,394	0,365	5	0,00	2,60	2,60	0,02	0,63	0,62	0,40	0,02
3	Хлеб пшеничный	(12)	35	1		1,952	0,395	11,176	56	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,36

4	Чай с лимоном 200/12/7	629 (12)	200	1		0,191	0,005	9,736	40	0,00	2,65	0,00	0,01	7,41	8,94	4,79	0,82
5	Фрукты свеж порц	253 (1)	150	1		0,477	0,496	12,788	58	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:					27,511	18,081	76,533	579	0,25	21,02	32,71	1,22	330,59	497,85	89,11	7,71
	Итого за день:					27,511	18,081	76,533	579	0,25	21,02	32,71	1,22	330,59	497,85	89,11	7,71
	4 день																
	Завтрак																
1	Каша "Дружба" м/н с маслом 250/10	(7)	250	1		6,983	9,229	46,154	296	0,19	1,52	61,92	0,29	157,05	219,02	54,84	1,26
2	Бутерброд с сыром на батоне	(1)	45	1		4,706	3,598	8,717	86	0,06	0,10	0,03	0,06	160,50	137,40	22,35	1,27
3	Какао с молоком натуральным.	642 (12)	200	1		2,450	2,350	18,900	107	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,14
4	Фрукты свеж порц	253 (1)	150	1		0,477	0,496	12,788	58	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:					14,616	15,673	86,559	546	0,34	17,93	81,95	0,65	462,00	462,92	104,69	5,98
	Итого за день:					14,616	15,673	86,559	546	0,34	17,93	81,95	0,65	462,00	462,92	104,69	5,98
	5 день																
	Завтрак																
1	Вареники с творогом	672 (12)	200	1		29,717	18,231	46,907	471	0,22	0,47	0,44	1,78	229,90	475,11	44,99	3,98
2	Бутерброд с маслом	(24)	50	1		2,045	7,869	10,896	123	0,07	0,00	50,00	0,13	16,13	63,00	17,63	1,49
3	Чай с лимоном 200/12/7	629 (12)	200	1		0,191	0,005	9,736	40	0,00	2,65	0,00	0,01	7,41	8,94	4,79	0,82
4	Фрукты свеж порц	253 (1)	150	1		0,477	0,496	12,788	58	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:					32,430	26,601	80,328	690	0,34	18,11	50,44	2,22	277,43	563,55	80,90	9,58
	Итого за день:					32,430	26,601	80,328	690	0,34	18,11	50,44	2,22	277,43	563,55	80,90	9,58
	Итого за неделю:					108,89 1	111,10 1	369,87 6	2915	1,63	112,89	365,16	7,63	1665,3 2	2398,4 0	458,28	40,12
	2 неделя																
	1 день																
	Завтрак																
1	Каша рисовая молочная жидкая м/н,с/м.250/10	257 (12)	250	1		5,043	8,698	35,393	240	0,08	1,65	63,85	0,24	161,33	173,37	36,49	0,57
2	Хлеб пшеничный	(12)	30	1		1,673	0,338	9,579	48	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
3	Масло сливочное	(12)	10	1		0,068	6,815	0,000	62	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
4	Сыр порциями	97 (12)	12	1		2,667	3,000	0,000	38	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
5	Какао с молоком натуральным.	642 (12)	200	1		2,450	2,350	18,900	107	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,14
6	Фрукты свеж порц	253 (1)	150	1		0,477	0,496	12,788	58	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:					12,378	21,698	76,661	551	0,22	18,03	123,87	0,69	438,68	402,27	84,69	5,28
	Итого за день:					12,378	21,698	76,661	551	0,22	18,03	123,87	0,69	438,68	402,27	84,69	5,28
	2 день																
	Завтрак																
1	Запеканка из творога с морковью	272 (28)	200	1		21,521	19,398	27,049	369	0,11	3,00	66,76	0,87	268,52	359,39	53,27	1,31

2	Соус вишневый	576 (12)	50	1		0,174	0,119	31,377	127	0,01	3,83	0,78	0,08	10,38	7,70	6,63	0,45
3	Чай с сахаром 200/12	(7)	200	1		0,150	0,000	9,886	40	0,00	0,09	0,00	0,00	5,01	7,78	4,15	0,81
4	Фрукты свеж порц	253 (1)	150	1		0,477	0,496	12,788	58	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:					22,321	20,014	81,100	594	0,17	21,92	67,54	1,24	307,91	391,38	77,55	5,86
	Итого за день:					22,321	20,014	81,100	594	0,17	21,92	67,54	1,24	307,91	391,38	77,55	5,86
	3 день																
	Завтрак																
1	Вареники с картофелем	672 (12)	200	1		6,690	4,643	48,839	264	0,22	19,46	0,02	2,80	46,77	122,03	33,61	1,88
2	Сыр порциями	97 (12)	12	1		2,667	3,000	0,000	38	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
3	Чай с лимоном 200/12/7	629 (12)	200	1		0,191	0,005	9,736	40	0,00	2,65	0,00	0,01	7,41	8,94	4,79	0,82
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1		1,673	0,338	9,579	48	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
5	Фрукты свеж порц	253 (1)	150	1		0,477	0,496	12,788	58	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:					11,698	8,483	80,943	447	0,32	37,19	0,04	3,16	208,68	266,87	72,59	7,25
	Итого за день:					11,698	8,483	80,943	447	0,32	37,19	0,04	3,16	208,68	266,87	72,59	7,25
	4 день																
	Завтрак																
1	Каша кукурузная молочная жидкая м/н,с/м 150/10	257 (12)	250	1		5,911	12,279	39,991	294	0,11	1,54	86,13	0,48	158,54	162,80	30,81	1,46
2	Бутерброд с джемом или повидлом 40гр	(24)	50	1		1,165	3,960	20,124	121	0,04	0,13	25,00	0,06	11,56	33,75	10,56	1,07
3	Какао с молоком натуральным.	642 (12)	200	1		2,450	2,350	18,900	107	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,14
4	Фрукты свеж порц	253 (1)	150	1		0,477	0,496	12,788	58	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:					10,002	19,085	91,803	579	0,23	17,96	131,13	0,85	314,55	303,05	68,87	5,98
	Итого за день:					10,002	19,085	91,803	579	0,23	17,96	131,13	0,85	314,55	303,05	68,87	5,98
	5 день																
	Завтрак																
1	Макаронные изделия, запеченные с сыром	276 (12)	200	1		9,342	8,895	42,933	289	0,12	0,11	32,03	1,19	174,87	156,06	20,02	1,30
2	Бутерброд с маслом	(24)	45	1		1,841	7,082	9,807	110	0,06	0,00	45,00	0,11	14,51	56,70	15,86	1,34
3	Чай с лимоном 200/12/7	629 (12)	200	1		0,191	0,005	9,736	40	0,00	2,65	0,00	0,01	7,41	8,94	4,79	0,82
4	Фрукты свеж порц	253 (1)	150	1		0,477	0,496	12,788	58	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:					11,850	16,479	75,264	497	0,23	17,75	77,03	1,62	220,79	238,20	54,17	6,76
	Итого за день:					11,850	16,479	75,264	497	0,23	17,75	77,03	1,62	220,79	238,20	54,17	6,76
	Итого за неделю:					68,250	85,758	405,77₁	2668	1,18	112,86	399,60	7,56	1490,6₁	1601,7₇	357,86	31,14

Всего: 5583 : 10 = 558 ккал
Всего: 177,141 : 10 = 17,714 грамм белка
Всего: 196,859 : 10 = 19,686 грамм жира
Всего: 775,647 : 10 = 77,565 грамм углеводов
Всего: 2,81 : 10 = 0,28 мг витамина В1
Всего: 225,76 : 10 = 22,58 мг витамина С
Всего: 764,77 : 10 = 76,48 мкг витамина А
Всего: 15,19 : 10 = 1,52 мг витамина Е
Всего: 3155,93 : 10 = 315,59 мг кальция
Всего: 4000,16 : 10 = 400,02 мг фосфора
Всего: 816,15 : 10 = 81,61 мг магния
Всего: 71,25 : 10 = 7,13 мг железа

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 7 - Техничко - технологическая карта
- 12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г
- 22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г
- 24 - Сб.рецептур кулинарных изделий и блюд 2003 г.
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для ПОП 2002 г.
- 31 - Сборник технолог нормативов, рецептур блюд и кулинар изделий для дошкол. организаций и озодоров. учр