

«Утверждено»

Врио директора

МБОУ «Гимназия № 1»



Тыщенко О.Г.

« 13 » 03 2020г.

«Согласовано»

Главный государственный

санитарный врач по г.Ханты-Мансийску

и Ханты-Мансийскому району



Тарада С.В.

« 12 » 05 2020г.

## Примерное

Меню для организации питания учащихся с 7 лет и до 11 лет  
в общеобразовательных организациях  
г. Ханты-Мансийска на 2020 г. – 2021 г.

День: **понедельник**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№248/2013	Каша гречневая вязкая	150	9,16	12,88	32,6	283,0	0,18	1,36	0,078	0,5	135,8	112,2	3,44	237,2
№90/2013	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	13,00	0,40	132,00
№495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,9	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,0	0,00	0,40	168,0	26,00	0,6	46,00
№588/2013	Кондитерское изделия (вафли)	32	0,93	1,1	25,76	116,6	0,01	0,00	0,00	0,23	5,33	3,33	0,5	12,0
<b>Итого:</b>			<b>30,74</b>	<b>26,68</b>	<b>162,76</b>	<b>1031,6</b>	<b>0,55</b>	<b>122,76</b>	<b>0,168</b>	<b>2,35</b>	<b>662,38</b>	<b>215,28</b>	<b>9,11</b>	<b>687,45</b>

День: **вторник**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№302/2013	Омлет с зеленым горошком	150	13,0	15,34	7,02	218,4	0,104	2,34	0,234	0,52	145,6	28,6	2,34	244,4
№82/2013	Бутерброды с вареными колбасами (в-2)	35	3,6	5,7	7,4	95	0,07	0,00	0,00	0,3	7	6	0,5	39
№590/2013	Кондитерское изделия (печения)	33	2,5	3,26	24,8	139	0,026	0,00	0,003	0,166	9,66	6,66	0,7	30
№112/2013	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
№493/2013	Чай с сахаром или вареньем или медом	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00

№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
<b>Итого:</b>			<b>27,89</b>	<b>25,72</b>	<b>124,12</b>	<b>862,4</b>	<b>0,475</b>	<b>40,34</b>	<b>0,237</b>	<b>2,006</b>	<b>249,51</b>	<b>99,01</b>	<b>7,71</b>	<b>500,65</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№407/2013	Рагу из птицы	150	15,77	16,45	18,17	283,0	0,13	11,88	0,20	3,5	28,57	44,57	2,05	158,85
№105/2013	Масло сливочное	10	0,5	8,25	0,8	74,8	0,00	0,00	0,059	0,1	1,2	0,00	0,02	1,9
№517/2013	Йогурт	125	6,25	4,0	10,62	108,75	0,03	0,75	0,25	0,00	148,75	17,5	0,125	113,75
№112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10,0	0,00	0,20	16,0	9,0	2,2	11,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
<b>Итого:</b>			<b>33,67</b>	<b>30,6</b>	<b>116,79</b>	<b>885,55</b>	<b>0,405</b>	<b>22,63</b>	<b>0,509</b>	<b>4,62</b>	<b>246,77</b>	<b>117,82</b>	<b>8,465</b>	<b>485,5</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№300/2013	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,10	0,2	22	5	1,0	77
№335/2013	Суфле рыбное	80	16,00	4,80	2,60	118,00	0,07	0,40	0,06	1,00	57,00	26,00	0,70	203,00

№429/2013	Пюре картофельное	150	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№512/2013	Компот из сушеных плодов и ягод	200	0,3	0,00	20,10	81,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,00	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
<b>Итого:</b>			<b>36,65</b>	<b>20,1</b>	<b>117,0</b>	<b>805,0</b>	<b>0,525</b>	<b>19,0</b>	<b>0,22</b>	<b>2,42</b>	<b>198,25</b>	<b>126,75</b>	<b>9,67</b>	<b>578,25</b>

День: **пятница**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№94/2013	Бутерброды с маслом (2-вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0,0	0,9	0,3	5	2	0,2	13
№369/2013	Жаркое по- домашнему	180	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	56	3,4	266
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	0,00	0,00	12,00	3,00	1,5	3,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
<b>Итого:</b>			<b>38,95</b>	<b>37,9</b>	<b>119,1</b>	<b>982,0</b>	<b>0,525</b>	<b>87,6</b>	<b>0,94</b>	<b>2,12</b>	<b>109,25</b>	<b>95,6</b>	<b>11,07</b>	<b>460,25</b>

День: **суббота**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№395/2013	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	17,00	1,60	134,00
№291/2013	Макаронные изделия отварные	150	7,54	1,12	48,4	241,5	0,095	0,025	0,00	1,32	9,50	13,50	1,3	59,50
№495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,1	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№574/2013	Булочка школьная	60	4,00	1,66	27,91	142,5	0,05	0,00	0,008	0,75	7,5	5,83	0,416	30,00

№112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
<b>Итого:</b>			<b>34,49</b>	<b>26,88</b>	<b>164,41</b>	<b>1054,0</b>	<b>0,57</b>	<b>11,32</b>	<b>0,108</b>	<b>3,49</b>	<b>232,25</b>	<b>106,08</b>	<b>9,68</b>	<b>494,75</b>

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№256/2013	Каша пшеничная вязкая	180	8,86	11,9	38,04	293,8	0,142	1,38	0,084	0,23	143,6	50	2,38	218,6
№300/2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,00	0,2	22	5,0	1,0	77,0
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,00	0,04	1,3	0,2	0,00	126,00	14,00	0,1	90,0
№517/2013	Кондитерское изделия «печенья»	50	3,40	6,06	32,62	198,37	0,042	0,00	0,05	0,498	12,45	4,98	0,415	30,71
№112/2013	Мандарин	100	0,80	0,2	7,50	38,0	0,06	38,0	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,60	36,9	176,25	0,8	0,00	0,00	0,83	15,0	10,5	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>32,01</b>	<b>26,96</b>	<b>156,76</b>	<b>984,17</b>	<b>1,207</b>	<b>40,68</b>	<b>0,334</b>	<b>1,958</b>	<b>380,3</b>	<b>130,73</b>	<b>7,775</b>	<b>600,56</b>

День: **вторник**

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№317/2013	Пудин из творога поровой	150	27,86	21,73	44,0	482,66	0,12	0,4	0,13	0,8	244,0	42,66	1,86	378,6
№82/2013	Бутерброд с вареными колбасами (2-в)	35	3,6	5,7	7,4	95,0	0,07	0,0	0,0	0,3	7,0	6,0	0,5	39
№112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5

№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	75	5,7	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,0	10,5	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>42,61</b>	<b>29,33</b>	<b>156,6</b>	<b>996,66</b>	<b>0,435</b>	<b>10,4</b>	<b>0,13</b>	<b>2,13</b>	<b>319,5</b>	<b>104,41</b>	<b>8,64</b>	<b>598,85</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№91/2013	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,02	0,1	0,06	0,03	137,0	10,0	0,3	99,0
№253/2013	Каша рисовая вязкая	180	6,28	11,82	37,0	279,0	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	37,2	0,56	169,4
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,60	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,5	0,83	48,75
№517/2013	Йогурт	125	6,25	4,00	10,6	108,75	0,04	0,8	0,03	0,00	148,8	17,5	0,13	113,8
<b>Итого:</b>			<b>28,28</b>	<b>25,42</b>	<b>132,6</b>	<b>883,75</b>	<b>0,335</b>	<b>5,12</b>	<b>0,17</b>	<b>1,14</b>	<b>472,25</b>	<b>112,45</b>	<b>5,17</b>	<b>553,45</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№300/2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	1,2	22,00	5,00	1,00	77,00
№407/2013	Рагу из птицы	150	15,8	16,5	18,2	283,43	0,14	11,9	0,02	3,5	28,6	44,6	2,06	158,9
№112/2013	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	10,00	0,50	18,00
№495/2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5

№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>33,85</b>	<b>24,1</b>	<b>104,3</b>	<b>777,43</b>	<b>0,485</b>	<b>51,2</b>	<b>0,13</b>	<b>5,73</b>	<b>253,85</b>	<b>120,35</b>	<b>7,74</b>	<b>514,15</b>

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№94/2013	Бутерброды с маслом (2-в)	30	1,2	12,5	7,5	147,0	0,02	0,0	0,09	0,3	5,0	2,0	0,2	13,0
№406/2013	Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	359,0	0,03	1,3	0,01	5,4	33,0	31,0	1,3	133,0
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,50	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,60	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,44	48,00	5,60	0,44	101,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,0	0,3	3,0
№112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,00	0,00	0,2	16,0	9,0	2,2	11,0
<b>Итого:</b>			<b>28,35</b>	<b>30,3</b>	<b>132,6</b>	<b>925</b>	<b>0,295</b>	<b>11,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,34</b>	<b>139,25</b>	<b>83,85</b>	<b>7,39</b>	<b>379,5</b>

День: **суббота**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№94/2013	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147,00	0,02	0,00	0,09	0,3	5,00	2,00	0,2	13,00
№294/2013	Макароны отварные с овощами	200	4,0	10,4	30,7	232,00	0,08	2,3	0,08	1,1	14,00	26,00	1,2	60,00
№493/2013	Чай с сахаром вареньем и мёдом	200	0,10	0,00	15,0	60,00	0,00	0,0	0,00	0,00	11,0	1,00	0,3	3,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,50	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,60	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,5	0,83	48,75
№112/2013	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,0	26,00	0,6	46,00

№300/2013	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,00	0,1	0,2	22,00	5,00	1,0	77,00
<b>Итого:</b>			<b>22,85</b>	<b>29,4</b>	<b>132,1</b>	<b>900</b>	<b>1,145</b>	<b>122,3</b>	<b>0,27</b>	<b>2,83</b>	<b>161,25</b>	<b>105,75</b>	<b>7,08</b>	<b>366,25</b>