



Утверждаю:
 Директор МКОУ «ГМИ
 им.Б.Б.Городовикова»
 Зунтругева Е.Г.

**Основное меню
 для учащихся 5-11 классов (12 лет и старше)
 МКОУ «Городовиковская многопрофильная гимназия им. Б.Б. Городовикова»
 Городовиковского района в 2021 – 2022 году**

№ Рецеп. по сборнику 2015 г.	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	Са	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
		2											
608	Котлета с соусом	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	1,2		
688	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	1,33		
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	74,81	3,48		
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	0,56		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	9,2	0,44		
	Итого:		34,03	25,58	114,03	811,1	0,5	20,37	48,48	246,84	7,01		

1-й день

№ Рецеп. по сборнику 2015 г.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2-й день											
436	Жаркое по-домашнему	160\80	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	36,02	31,1	4,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	9,2	0,44
	Итого:		30,76	7,89	56,47	418,52	0,25	9	36,02	51,4	4,75

№ Рецепт. по сборнику 2015 г.	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	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
3-й день												
591	Гуляш (свинина)	80\75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	2,32	
679	Крупа гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	4,73	
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	0,53	
874	Кисель фруктовый	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	0,6	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	9,2	0,44	
	Итого:		32,79	31,11	102,26	737,55	0,46	10,78	0,02	88,98	8,62	

№ Рецепт. по сборнику 2015 г.	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	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

4-й день

244	Рыба припущенная с овощами	100\75	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	12,88	0,54
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	1,21
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	9,2	0,44
	Итого:		14,55	7,19	62,23	370,72	0,25	22,79	34,35	77,55	2,47

№ Рецеп. по сборнику 2015 г.	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	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5-й День											
301	Курь тушеные с овощами	100	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	54,6	1,62
302	Рис отварной	180	4,32	5,18	45	244,26	0,7	0	0,16	6,37	1,33
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,18
14	Салат из свежих помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0	17,52	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	9,2	0,44
	Итого:		26,3	26,35	98,7	732,19	0,86	21,51	43,16	94,09	4,41

№ Рецеп. по сборнику 2015 г.	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	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6-й день											
637	Птица отварная с соусом	100\25	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	39	1,8
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	5,83	1,33
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	74,81	3,48
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	9,2	0,44
	Итого:		42,69	29,94	101,47	834,35	0,46	20,25	45,58	250,84	7,61

№ Рецеп. по сборнику 2015 г.	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	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7-й день											
436	Жаркое по-домашнему	160\80	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	31,1	4,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	9,2	0,44
	Итого:		30,76	7,89	56,47	418,52	0,25	9	24	51,4	4,75

№ Рецепт. по сборнику 2015 г.	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	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
591	Гуляш(говядина)	80\75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	24,36	2,32	
679	Крупа гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	15,57	4,73	
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	1,33	
874	Кисель фруктовый	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	0,6	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	9,2	0,44	
	Итого:		33,46	31,11	108,24	764,15	0,45	10,78	0,02	102,28	9,42	

8-й день

№ Рецеп. по сборнику 2015 г.	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	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9-й день											
286	Тефтеля мясная с соусом	100\25	11,78	12,91	14,9	223	0,06	0,85	39	43,9	0,96
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	1,21
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	9,2	0,44
	Итого:		18,68	19,09	73,95	541,22	0,26	22,68	69,6	108,57	2,89

№ Рецеп. по сборнику 2015 г.	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	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10-й день											
301	Куры тушеные с овощами	100	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	54,6	1,62
302	Рис отварной	180	4,32	5,18	45	244,26	0,7	0	0,16	6,37	1,33
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,18
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	74,84	3,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	9,2	0,44
	Итого:		33,46	26,96	118,71	840,22	1,07	20,05	43,43	151,41	7,05

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \ Под ред. П.М. Могильного,
В.А.Тутельяна и М.И. Пересичного