



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
в МБОУ "Гимназия № 13" г. Аргун им. С. Д. Диканьева**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	B2	C	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe	E	K	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (день 1)</b>																			
Обед																			
12	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,1	15,2	10,34	184	0	0,03	0,03	17,82	0,48	0	33	14	23	1	2,75	0	0
30	Суп картофельный с изделиями макаронными группы А на мясном бульоне	100	3,2	3,9	8,02	58	12,56	0,09	0,08	6,79	0,76	5,7	22	20	56	2,3	0,12	122	0
49	Гуляш из мяса отварного	100	16,1	12,4	3,96	168	29,5	0,04	0,12	0,6	2,53	24,8	21	21	114	2,9	0,62	4	0
59	Рис отварной	100	2,4	4,4	19,46	143	0,02	0,02	0,01	0	0,44	0	1	12	40	0,3	0,05	0	0
75	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,9	0,1	27,45	113	0	0,02	0,03	0,35	0	0	32	21	27	0,7	0,59	0	0,02
87	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	7,9	1	48,30	235	0	0,16	0,06	0	1,6	378	23	33	87	2	0	133	0
	<b>Итого за день</b>		<b>31,6</b>	<b>37</b>	<b>117,53</b>	<b>901</b>	<b>42,08</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>25,56</b>	<b>5,81</b>	<b>408,5</b>	<b>132</b>	<b>121</b>	<b>347</b>	<b>9,2</b>	<b>4,13</b>	<b>259</b>	<b>0,02</b>
<b>ВТОРНИК (день 2)</b>																			
Обед																			
14	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	7	6,43	95	0	0,06	0,07	4,65	0,93	19,5	25	35	51	0,7	3,43	186	0
29	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	100	2	1,8	5,81	55	0,01	0,05	0,03	2,42	0,37	0	23	16	55	0,7	0,13	0	0
49	Гуляш из мяса отварного	100	16,1	12,4	3,96	168	29,5	0,04	0,12	0,6	2,53	24,8	21	21	114	2,9	0,62	4	0
61	Пюре картофельное	100	2	4,8	13,73	106	31,27	0,1	0,08	16,16	1,05	203,5	26	20	61	0,7	0,13	454	0,29
75	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,9	0,1	27,45	113	0	0,02	0,03	0,35	0	0	32	21	27	0,7	0,59	0	0,02
87	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	7,9	1	48,30	235	0	0,16	0,06	0	1,6	378	23	33	87	2	0	133	0
	<b>Итого за день</b>		<b>30,1</b>	<b>27,1</b>	<b>105,68</b>	<b>772</b>	<b>60,78</b>	<b>0,43</b>	<b>0,39</b>	<b>24,18</b>	<b>6,48</b>	<b>625,8</b>	<b>150</b>	<b>146</b>	<b>395</b>	<b>7,7</b>	<b>4,9</b>	<b>777</b>	<b>0,31</b>
<b>СРЕДНЕЕ ПО ДНЯМ</b>																			
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	B2	C	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe	E	K	Zn

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>СРЕДА (день 3)</b>																				
Обед																				
15	Салат с капустой белокочанной, свежими помидорами и огурцами с растительным маслом	120	1,2	6,1	4,06	77	0	0,05	0,04	28,23	0	0	33	19	30	0,7	2,87	0	24	
26	Рассольник домашний	100	0,9	2	5,56	46	0,01	0,04	0,03	4,61	0,45	0	18	13	28	0,4	0,11	0	0	
49	Гуляш из мяса отварного	100	16,1	12,4	3,96	168	29,5	0,04	0,12	0,6	2,53	24,8	21	21	114	2,9	0,62	4	0	
58	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	5,6	5,6	24,19	162	29,5	0,14	0,07	0	1,61	1,7	12	89	132	3	0,36	1	0	
75	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,9	0,1	27,45	113	0	0,02	0,03	0,35	0	0	32	21	27	0,7	0,59	0	0,02	
87	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	7,9	1	48,30	235	0	0,16	0,06	0	1,6	378	23	33	87	2	0	133	0	
	Итого за день		32,6	27,2	113,52	801	59,01	0,45	0,35	33,79	6,19	404,5	139	196	418	9,7	4,55	138	24,02	
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг													
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	B2	C	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe	E	K	Zn	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ЧЕТВЕРГ (день 4)</b>																				
Обед																				
22	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,6	7	9,04	105	0	0,02	0,04	9,3	0,23	41,4	40	21	42	1,3	3,12	266	0,24	
25	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	100	1,9	4,4	5,4	40	14,82	0,05	0,08	9,54	0,59	11,1	30	14	22	2,3	0,1	100	0	
51	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	9,6	13,1	0	226	0	0,02	0,06	0	0	0	20	0	0	1,5	0	0	0	
60	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	4,5	18,58	150	29,5	0,04	0,01	0	0,33	0,4	4	5	23	0,5	5	0	0	
64	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	100	0,1	0,1	5,56	23	0	0	0,01	1,02	0,02	2,8	8	3	3	0,5	0,08	0	0	
87	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	7,9	1	48,30	235	0	0,16	0,06	0	1,6	378	23	33	87	2	0	133	0	
	Итого за день		24,7	30,1	86,88	779	44,32	0,29	0,26	19,86	2,77	433,7	125	76	177	8,1	8,3	499	0,24	
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг													
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	B2	C	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe	E	K	Zn	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>ПЯТНИЦА (день 5)</b>																				
Обед																				
19	Винегрет овощной	100	1,6	10,2	6,04	131	0	0,06	0,04	7,15	0,56	254	22	20	47	0,08	4,55	186	0	
32	Суп-пюре из гороха	100	3,1	2,2	7,83	64	0	0,12	0,03	2,1	0,39	100,7	19	15	35	1	0,48	8	0	
52	Птица тушеная с картофелем и овощами (курица)	100	8,3	10,2	6,6	136	0,01	0,07	0,13	4,04	3,63	0	13	21	72	1,1	0,26	0	0	
2	Какао с молоком	100	1,9	1,9	12,54	61	10	0,02	0,08	0,65	0,09	25,4	65	16	58	0,5	0	103	0	
79	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,03	0,02	10	0,3	26	16	9	11	2,2	0,2	278	0	

87	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	7,9	1	48,30	235	0	0,16	0,06	0	1,6	378	23	33	87	2	0	133	0
	Итого за день		23,2	25,9	91,11	674	10,01	0,46	0,36	23,94	6,57	784,1	158	114	310	6,88	5,49	708	0
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	B2	C	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe	E	K	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК (день 6)</b>																			
Обед																			
12	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,1	15,2	10,34	184	0	0,03	0,03	17,82	0,48	0	33	14	23	1	2,75	0	0
29	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	100	2	1,8	5,81	55	0,01	0,05	0,03	2,42	0,37	0	23	16	55	0,7	0,13	0	0
46	Рыба (филе) запеченная	100	15,6	4	3,23	170	0	0,01	0,18	0	3,08	0	48	25	329	0,1	1,46	0	0
59	Рис отварной	100	2,4	4,4	19,46	143	0,02	0,02	0,01	0	0,44	0	1	12	40	0,3	0,05	0	0
66	Чай с молоком	100	0,8	0,8	1,2	16	5,18	0,01	0,04	0,36	0,05	12,8	35	6	25	0,3	0	37	0
87	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	7,9	1	48,30	235	0	0,16	0,06	0	1,6	378	23	33	87	2	0	133	0
	Итого за день		29,8	27,2	88,34	803	5	0,28	0,35	20,60	6,02	391	163	106	559	4	4,39	170	0
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	B2	C	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe	E	K	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ВТОРНИК (день 7)</b>																			
Обед																			
23	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,4	7,4	8,28	105	0	0,02	0,04	9,44	19	147,2	35	21	41	1,3	1,34	271	0
32	Суп-пюре из гороха	100	3,1	2,2	7,83	64	0	0,12	0,03	2,1	0,39	107,7	19	15	35	1	0,48	8	0
49	Гуляш из мяса отварного	100	16,1	12,4	3,96	168	29,5	0,04	0,12	0,6	2,53	24,8	21	21	114	2,9	0,62	4	0
60	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	4,5	18,58	150	29,5	0,04	0,01	0	0,33	0,4	4	5	23	0,5	5	0	0
75	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,9	0,1	27,45	113	0	0,02	0,03	0,35	0	0	32	21	27	0,7	0,59	0	0,02
87	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	7,9	1	48,30	235	0	0,16	0,06	0	1,6	378	23	33	87	2	0	133	0
	Итого за день		33	27,6	114,4	835	59	0,4	0,29	12,49	24	658,1	134	116	327	8,4	8,03	416	0
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	B2	C	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe	E	K	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>СРЕДА (день 8)</b>																			
Обед																			
14	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	7	6,43	95	0	0,06	0,07	4,65	0,93	19,5	25	35	51	0,7	3,43	186	0
30	Суп картофельный с изделиями макаронными группы А на мясном бульоне	100	3,2	3,9	8,02	58	12,56	0,09	0,08	6,79	0,76	5,7	22	20	56	2,3	0,12	122	0
9	Каша гречневая молочная жидкая	100	3,5	5,2	12,5	111	0,13	0,05	0,11	0,45	0,47	0	92	30	98	0,8	0	0	0

75	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,9	0,1	27,45	113	0	0,02	0,03	0,35	0	0	32	21	27	0,7	0,59	0	0,02
79	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,03	0,02	10	0,3	26	16	9	11	2,2	0,2	278	0
87	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	7,9	1	48,3	235	0	0,16	0,06	0	1,6	378	23	33	87	2	0	133	0
	Итого за день		17,1	17,6	112,5	659	12,69	0,41	0,37	22,24	4,06	429,2	210	148	330	8,7	4,34	719	0,02

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	B2	C	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe	E	K	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

**ЧЕТВЕРГ (день 9)**

Обед

15	Салат с капустой белокочанной, свежими помидорами и огурцами с растительным маслом	120	1,2	6,1	4,06	77	0	0,05	0,04	28,23	0	0	33	19	30	0,7	2,87	0	24
35	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	100	0,7	1,2	3,69	28	8,66	0,02	0,02	7,38	0,32	5,3	26	10	19	0,4	0,09	67	0
49	Гуляш из мяса отварного	100	16,1	12,4	3,96	168	29,5	0,04	0,12	0,6	2,53	24,8	21	21	114	2,9	0,62	4	0
61	Пюре картофельное	100	2	4,8	13,73	106	31,27	0,1	0,08	16,16	1,05	203,5	26	20	61	0,7	0,13	454	0,29
75	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,9	0,1	27,45	113	0	0,02	0,03	0,35	0	0	32	21	27	0,7	0,59	0	0,02
87	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	7,9	1	48,3	235	0	0,16	0,06	0	1,6	378	23	33	87	2	0	133	0
	Итого за день		28,8	25,6	101,19	727	69,43	0,39	0,35	52,72	5,5	611,6	161	124	338	7,4	4,3	658	24,31

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг												
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A	B1	B2	C	PP	Na	Ca	Mg	P	Fe	E	K	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

**ПЯТНИЦА (день 10)**

Обед

21	Горошек зеленый консервированный	100	2,9	2,6	5,32	57	0,01	0,06	0,04	9,71	0,57	0	20	20	60	0,7	0,22	0	0
8	Суп рыбный	100	3,90	0,3	5,7	41	1,88	0,06	0,04	8,09	0,82	13,9	21	18	64	0,5	0,27	139	0
49	Гуляш из мяса отварного	100	16,1	12,4	3,96	168	29,5	0,04	0,12	0,6	2,53	24,8	21	21	114	2,9	0,62	4	0
60	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,6	4,5	18,58	150	29,5	0,04	0,01	0	0,33	0,4	4	5	23	0,5	5	0	0
66	Чай с молоком	100	0,8	0,8	1,2	16	5,18	0,01	0,04	0,36	0,05	12,8	35	6	25	0,3	0	37	0
81	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	0,04	0,03	60	0,2	13	34	13	23	0,3	0,2		
87	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	100	7,9	1	48,3	235	0	0,16	0,06	0	1,6	378	23	33	87	2	0	133	0
	Итого за день		36,10	21,8	91,16	710	66,07	0,41	0,34	78,76	6,1	442,9	158	116	396	7,2	6,31	313	0