

СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюремов С.П.:

С. П. Сюремов

2022г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор: МАОУ «Гимназия №16»

М.Г. Целищева

2022г.



10-ти дневное меню

для обучающихся 7-11 лет

(завтрак)

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» (приложение 8-10)

ИП СЮРЕМОВ С.П.

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																		
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	19,52	5,82	7,29	1,50	94,86	0,04	0,22	119,75	0,33	52,48	99,81	8,31	1,03			
345/2013	КОТЛЕТА РЫБНАЯ/80/	80	26,00	11,79	1,11	7,50	87,17	0,09	0,09	15,40	0,32	30,62	170,39	37,76	0,77			
429 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.	150	15,00	0,69	6,13	1,13	62,46	0,01	0,04	44,33	0,29	30,39	22,06	3,30	0,06			
107 СБ 2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	3,00	0,16	0,02	0,34	2,18	0,00	0,00	0,00	1,00	4,60	4,80	2,80	0,12			
496 СБ 2013Г	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,00	3,63	2,95	25,82	144,34	0,04	0,16	20,00	1,30	124,44	109,65	26,75	0,82			
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	30	3,00	2,36	0,25	15,25	72,66	0,03	0,01	0,00	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34			
	Итого:		78,52	24,45	17,75	51,54	463,67	0,21	0,52	199,48	3,24	248,73	426,86	83,26	3,14			

Всего за день: 78,52 24,45 17,75 51,54 463,67 0,21 0,52 199,48 3,24 248,73 426,86 83,26 3,14

N рец.	Наименование Блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																		
381 СБ 2013Г	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ /60/	60	39,52	10,97	12,60	8,86	192,65	0,05	0,08	0,00	0,00	11,00	109,36	14,04	1,61			
291 СБ 2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,00	5,64	6,23	36,01	222,70	0,09	0,03	39,83	0,00	19,88	47,57	8,72	0,90			
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	9,00	2,91	2,53	14,79	93,53	0,04	0,15	20,00	1,30	120,30	90,00	14,00	0,13			
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	3,00	2,58	0,39	13,56	68,07	0,07	0,02	0,00	0,00	8,40	40,80	16,20	1,08			
543/2013	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ ИЗ СДОВОГО ТЕСТА С ПЕЧЕНЬЮ	60	19,00	3,66	4,22	21,93	140,36	0,06	0,04	28,17	0,00	9,41	37,43	5,64	0,50			
	Итого:	78,52	25,76	25,97	95,15	717,31	0,31	0,32	88	1,3	168,99	325,16	58,6	4,22				

Всего за день:

78,52

25,76

25,97

95,15

717,31

0,31

0,32

88

1,3

168,99

325,16

58,6

4,22

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак															
300/2013	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	ШТ	11,00	0,20	0,18	0,01	2,52	0,00	0,01	4,00	0,00	0,88	3,08	0,20	0,04
91 СБ 2013Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	18,00	7,40	5,46	14,76	137,78	0,04	0,08	46,00	0,14	186,00	137,50	14,20	0,51
260/2013	КАША "ДРУЖБА" /250/	250	20,00	6,65	14,14	35,48	295,79	0,12	0,22	99,25	1,66	162,11	177,74	38,77	0,75
495/2013	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	10,52	1,65	1,30	12,42	67,98	0,02	0,08	10,00	0,75	70,10	53,25	11,40	0,90
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,00	3,16	0,40	19,04	92,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ.	30	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		78,52	19,06	21,48	81,71	596,47	0,18	0,39	159,25	2,55	419,09	371,57	64,57	2,20

Всего за день:

78,52

19,06

21,48

81,71

596,47

0,18

0,39

159,25

2,55

419,09

371,57

64,57

2,2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																			
4 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	6,00	0,90	6,04	5,34	79,37	0,02	0,02	0,00	22,50	27,03	16,22	8,18	0,33				
347/2018Г	КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ/60/	60	24,52	9,31	13,11	8,17	187,91	0,05	0,08	9,24	0,49	20,04	93,36	12,31	1,06				
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,00	8,72	6,20	39,44	248,38	0,30	0,14	28,03	0,00	18,05	207,27	138,22	4,66				
453 СБ 2013Г	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	3,00	0,26	1,26	1,94	20,10	0,01	0,01	8,85	0,81	1,93	3,02	1,21	0,07				
496 СБ 2013Г	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,00	3,63	2,95	25,82	144,34	0,04	0,16	20,00	1,30	124,44	109,65	26,75	0,82				
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,00	3,16	0,40	19,04	92,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ/Я/	150	18,00	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	0,00	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30				
	Итого:		78,52	26,58	30,56	114,45	839,1	0,47	0,44	66,12	40,1	215,49	446,02	200,17	10,24				

Всего за день:

78,52

26,58

30,56

114,45

839,1

0,47

0,44

66,12

40,1

215,49

446,02

200,17

10,24

N рещ.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак																
385 СБ 2013Г	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ/80/	80	46,97	10,62	10,87	5,80	163,54	0,05	0,13	36,03	0,18	28,53	119,52	14,37	1,56	
429 СБ 2013Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.	150	15,00	0,69	6,13	1,13	62,46	0,01	0,04	44,33	0,29	30,39	22,06	3,30	0,06	
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	13,55	0,26	0,06	15,22	62,44	0,00	0,00	0,00	2,90	13,05	9,79	5,24	0,91	
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,00	3,16	0,40	19,04	92,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		78,52	14,73	17,46	41,19	380,84	0,06	0,17	80,36	3,37	71,97	151,37	22,91	2,53	

Всего за день:

78,52

14,73

17,46

41,19

380,84

0,06

0,17

80,36

3,37

71,97

151,37

22,91

2,53

N рещ.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг		
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
91 СБ 2013Г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	18,00	7,40	5,46	14,76	137,78	0,04	0,08	46,00	0,14	186,00	137,50	14,20	0,51
412	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ /80/	80	30,03	12,21	9,65	7,33	164,94	0,07	0,09	23,68	1,18	11,26	104,39	13,33	0,93
196 СБ 2013Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ /180/	180	18,49	1,16	9,53	3,42	104,09	0,02	0,03	30,27	13,28	33,19	26,07	7,45	0,32
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	9,00	2,91	2,53	14,79	93,53	0,04	0,15	20,00	1,30	120,30	90,00	14,00	0,13
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	3,00	2,58	0,39	13,56	68,07	0,07	0,02	0,00	0,00	8,40	40,80	16,20	1,08
		Итого:	78,52	26,26	27,56	53,86	568,41	0,24	0,37	119,95	15,90	359,15	398,76	65,18	2,97

Завтрак

Всего за день: 78,52 26,26 27,56 53,86 568,41 0,24 0,37 119,95 15,9 359,15 398,76 65,18 2,97

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак															
343/2013	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ/МИНТАЙ/	140	33,52	14,07	0,81	3,81	78,84	0,10	0,10	8,70	2,24	42,34	218,13	50,44	0,86
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,00	3,81	6,11	40,01	230,29	0,04	0,03	39,83	0,00	12,49	83,78	27,44	0,61
508 СБ 2013Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	9,00	0,74	0,10	29,88	123,36	0,01	0,01	0,00	0,50	28,20	19,25	7,50	1,55
109 СБ 2013Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	30	3,00	2,58	0,39	13,56	68,07	0,07	0,02	0,00	0,00	8,40	40,80	16,20	1,08
112/2013	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ/АП/	100	21,00	1,35	0,30	12,15	56,70	0,06	0,05	0,00	90,00	51,00	34,50	19,50	0,45
	Итого:		78,52	22,55	7,71	99,41	557,26	0,28	0,21	48,53	92,74	142,43	396,46	121,08	4,55

Всего за день:

78,52

22,55

7,71

99,41

557,26

0,28

0,21

48,53

92,74

142,43

396,46

121,08

4,55

N рещ.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.	Калории, ккал		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
50 СБ 2013Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯЙЦОМ/60/20	80	10,90	2,03	4,24	0,11	46,71	0,01	0,07	40,00	0,00	8,80	30,77	1,92	0,40	
388/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	49,62	11,20	11,87	9,33	188,91	0,07	0,13	28,42	2,69	53,98	141,36	19,99	1,70	
291 СБ 2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,00	5,64	6,23	36,01	222,70	0,09	0,03	39,83	0,00	19,88	47,57	8,72	0,90	
519 СБ 2013Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	7,00	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	0,00	200,00	12,45	3,40	3,40	0,65	
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,00	3,16	0,40	19,04	92,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:		78,52	22,71	23,02	89,12	654,48	0,18	0,29	108,25	202,69	95,11	223,10	34,03	3,65	

Завтрак

Всего за день: 78,52 22,71 23,02 89,12 654,48 0,18 0,29 108,25 202,69 95,11 223,1 34,03 3,65

N рэц.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	8,75	1,24	4,25	20,42	124,87	0,02	0,01	29,50	0,10	6,40	12,50	3,50	0,44
366 СБ 2013Г	БЕЕСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КЮРИЦЫ С СОУСОМ МОЛОЧНО-ЯИЦ	90	43,77	12,65	19,16	5,54	245,21	0,08	0,12	53,74	3,68	37,36	124,48	17,29	1,13
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,00	8,72	6,20	39,44	248,38	0,30	0,14	28,03	0,00	18,05	207,27	138,22	4,66
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ/Я/	200	11,00	0,20	0,04	4,04	17,32	0,00	0,00	0,00	0,80	2,80	2,80	1,60	0,56
108 СБ 2013Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,00	3,16	0,40	19,04	92,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		78,52	25,97	30,05	88,48	728,18	0,40	0,27	111,27	4,58	64,61	347,05	160,61	6,79

Завтрак

Всего за день: 78,52 25,97 30,05 88,48 728,18 0,4 0,27 111,27 4,58 64,61 347,05 160,61 6,79

N рец.	Наименование Блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																	
313 СВ 2013г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩ./200г/20	220	64,52	37,20	26,84	51,15	594,95	0,14	0,71	170,01	1,81	458,20	524,72	62,02	1,19		
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200	6,00	1,36	0,00	24,03	106,94	0,00	0,00	0,00	0,00	9,75	18,48	0,00	0,02		
542/2018	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	8,00	5,40	6,26	46,15	262,58	0,08	0,03	7,50	0,00	12,34	46,25	7,91	0,69		
	Итого:		78,52	43,96	33,10	121,33	964,47	0,22	0,74	177,51	1,81	480,29	589,45	69,93	1,90		

Всего за день: 78,52 43,96 33,1 121,33 964,47 0,22 0,74 177,51 1,81 480,29 589,45 69,93 1,9