

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ



**Примерное сбалансированное десятидневное меню для предоставления питания учащимся в
возрасте (6-11 лет) МАОУ «Гимназия «Логос»**

Сезон: всесезонное

2024 -2025 г.

Завтрак

С 1 по 4 классы

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)							Минералы (мг)													
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	Каша рисовая	1/150	38-00	4,1	7,5	36,5	231,53	№257	0,239	1,28	0,09	1,64	150	236,8	72	1,92													
2	Чай с лимоном*	1/200	8-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	1,11	8,04	18,65	0													
3	Булочка с сахаром*	1/50	13-00	4,16	8,3	30,2	217,2	к/пр	0,01	0,1	43,0	0,09	132	75	5,25	0,15													
4	Яблоко	1/100	35-65	0,26	0,17	11,41	52		0,25	5,28	43,09	1,79	283,1	319,8	95,9	2,07													
		1/500		8,82	16,02	94,61	570,13																						

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Содержимое	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-116	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Тефтели с соусом	90/50	56-00	10,1	25	11,4	152,2	№427	0,06	3,94	0,24	3,8	25,3	108,6	18,29	1,2		
2	Греча отвар. со слив маслом	1/150	30-00	3,8	6,1	40	192,2	№515	0,043	0	0,049	0,392	21,1	84,71	28,61	0,648		
3	Чай	1/200	4-00	0,26	0,047	16,58	69,41	№645	0	0	0	0	12,83	4,8	2,14	0		
4	Хлеб	1/10	4-65	4	0,8	27,8	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
		1/500		14,56	31,9	95,78	476,21		0,1	3,94	0,28	4,79	66,13	223,3	58,94	2,44		

94-65

День: среда
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, С-Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Плов с курин.филе	1/150	50-00	11,4	14,7	31,7	207,15	№403	0,07	3,52	0,274	2,9	22,04	146,8	34,7	1,39		
2	Хлеб черныи чай	1/50 1/200	14-65 4-00	2 0,26	0,4 0,047	13,9 13,79	62,4 105,25	№628	0 0,007	0 3,9	0 0	0,6 0,063	6,9 1,11	25,2 18,65	9,9 8,04	0,6 10,88		
4	булочка домашняя*	1/100 1/500	26-00	4,16	8,3	30,2	212,7	к/п	0,09	0	0	0	11,5	47,1	15,8	0,77		
				17,58	23,4	89,59	587,5		0,167	7,42	0,274	3,56	41,55	237,75	68,4	13,6		

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стои мость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарны х изделий для предприят и общественн ого питания	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Макаронь с сыром	150/20	40-00	9,4	13,5	36	287	№273	0,14	0,1	0,12	0,27	167	139	32,4	1,28		
2	Чай фруктовый*	1/200	12-00	0,3	0,05	16,5	69,4	к/пр	0,007	3,9	0	0,06	18,65	10,88	8,04	1,1		
3	Хлеб черныи	1/30	6-00	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
4	Яблоко	1/100	36-65	0,26	0,17	11,4	52											
		500		11,96	14,12	77,5 4	470,8		0,197	4	0,19	0,55	193,7	178,4	50,6	3		

94-65

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоимость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепитвенного питания, С-Пб	Витамины (мг)						Минералы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Гуляш из куриного филе	1/100	52-00	9,4	17,3	4,6	213,1	№333	0,05	3,25	0,18	1,65	25,49	92,4	14	1,07			
2	макаронь отв. со слив. маслом	1/150	20-00	5,8	5	37	216	№273	0,09	0	0,039	1,22	35,82	48,92	12,2	1,15			
3	Хлеб черный	1/50	14-65	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6			
4	Чай с лимоном*	1/200	8-00	0,3	0,05	16,5	69,4	№628	0,007	3,9	0	0,06	18,65	10,88	8,04	1,1			
		1/500		17,56	22,76	72,15	560,9		0,147	7,15	0,219	3,53	86,8	177,4	44,14	3,9			

94-65

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: всесезонное

№	Наименование блюда	Выход, г	Стоим ость	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Сборни к рецепту р блюдо и кулинар ных изделий для предпр иятий общест венного питания , С-Пб	Витамины (мг)					Минералы (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Котлета куриная	1/90	50-00	12,6	13,65	12,3	212,5	№399	0,06	0,838	0,33	1,29	39,4	100,86	17,12	1,29		
2	Рис отв. о слив. маслом	1/150	25-00	8,7	6,6	49,5	226,2	№149	0,04	0	0,05	0,39	21,1	84,7	28,6	0,648		
3	Соус красный основной	1/25	3-00	0,25	4,15	1,7	24,0		0	0,66	0,1	0,137	5,46	4,88	2,08	0,09		
4	Чай	1/200	4-00	0,26	0,047	16,58	62,4	к/пр	0,007	3,9	0	0,063	1,11	18,65	8,04	10,88		
5	Хлеб черный	1/35	12-65	2	0,4	13,9	62,4		0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
		1/500		23,81	24,85	93,98	587,5		0,11	1,598	2,417	2,417	78,11	223,88	62,1	2,9		

94-65

***Примечание блюда содержащие аллергены (цитрусовые, молоко, яйцо, рыба)**