

Администрация Великого Новгорода
Комитет по образованию

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия №3"

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "Гимназия №3 №

А.В. Жмурко

30 августа 2022 г.

Индивидуальный предприниматель

И.В. Демидова

30 августа 2022 г.

Примерное десятидневное меню

с расчетом пищевой ценности блюд,

содержания в них витаминов и минеральных веществ.

**Возрастная категория;
дети с 12 лет и старше**

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества (мг)						
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	12	13	14	15				
1	2	3	Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
	Завтрак																						
333	Макаронны отв.с сыром	200\25\10	11,6	4,6	37,8	298	0,09	0,6	0,5	0	0	264	198	26	1,4								
693	Какао с молоком	1\200	5,9	6,4	20,7	160	0	0	0	0,1	0,1	34	50	0	0								
	Масло сливочное	1\10	0	8,26	0,1	76	0	0,1	0,6	0	0	1	2	0	0								
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	0	23	84	32	1,3								
	Итого		22,82	19,8	93,4	692	0,09	0,7	1,1	0,1	0,1	322	334	58	2,7								
	Обед																						
71	Винегрет овощной	1\100	1,6	5	7,6	80	0	16,2	0	3,9	0,1	27	156	8,6	0,7								
139	Сул картофельный с фасолью	1\250	7,5	4,3	16,1	141	0,2	4,5	0	0,1	0,1	82	328	48	1								
	Гуляш из мяса	100\50	15,5	16,5	4,03	241	0,1	0,5	0	2,3	0	16,4	168	16,5	2,24								
	Макаронны отварные	1\200	4,8	8,8	39,5	248	0	0	0	0	0	80,5	195	13	0,3								
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	0	23	84	29	1,6								
631	Компот из св.апельсинов	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	0,1	96	4	12	0,8								
	Итого		33,6	35,34	124,73	959	0,45	23,9	0	6,4	0,1	324,9	935	127,1	6,64								
	Полдник																						
645	Кисель	1\200	0	0	19,6	102	0,6	4,4	0	0	0	22	18	6	0,2								
741	Ватрушка с творогом	1\75	8,9	4,8	28,1	192	0,06	0	0	0,02	0,02	49	84	12	0,6								
	Итого		8,9	4,8	47,7	294	0,66	4,4	0	0,02	0,02	71	102	18	0,8								
	Итого за день		65,32	59,94	265,83	1945	1,2	29	1,1	6,52	0,1	717,9	1371	203,1	10,14								

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200\5	8,4	13	36,8	289	0,06	0	0	0	47	37	44	2,4					
719	Кофейный напиток	1\200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0					
	Хлеб белый	1\30	2,66	0,27	17,4	79	0	0	0	0	11,5	42	16	0,65					
	Сыр твердый	1\30	7,7	4,1	0	104	0,02	0,23	0,75	0	300	180	18	0,3					
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6					
	Итого		24,16	19,91	106,9	727	0,24	0,63	0,75	0	415,5	393	107	4,95					
	Обед																		
	Салат из отварной моркови и яблок	1\100	10,2	7,4	21,3	190	0,06	7,1	0	1,3	36,2	47,2	24,2	0,5					
43	Суп овощной со сметаной	12,5\300\10	6	6,1	25,1	245	0,07	0,9	0,3	2	175	155	31	0,4					
138	Капуста тушеная с птицей	200\100	16,8	21,87	32,9	145	0,12	45,1	0,025	4,69	167	198	60	2,65					
214\487	Компот из фруктов	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8					
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3					
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6					
	Итого		42,52	36,65	171,6	987	0,4	55,8	0,325	8,09	520,2	572,2	188,2	7,25					
	Полдник																		
	Сок яблочный	1\200	1,4	0,2	26,4	120	0,4	0,6	0	36	36	26	22	0,6					
	Печенье	1\30	2,2	2,8	21,9	122	0,13	0	0	0	8	25	9	0,4					
	Итого		3,6	3	48,3	242	0,53	0,6	0	36	44	51	31	1					
	Итого за день		70,28	59,56	326,8	1956	1,17	57,03	1,075	44,09	979,7	1016,2	326,2	13,2					

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4 Б	5 Ж	6 У		8 В1	9 С	10 А	11 Е	12 Са	13 Р	14 Mg	15 Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
340	Омлет натуральный	200\10	20	24,8	4	318	0,2	0,4	0,91	0	156,2	159	8,4	3,8		
685	Чай с сахаром	1\200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8		
	Хлеб белый	1\30	2,66	0,27	17,4	79	0	0	0	0	11,5	42	16	0,65		
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Сыр твердый	1\30	6,6	4,56	2,94	104,4	0,012	0,24	0,62	0	300	180	16,8	0,24		
	Итого		33,46	30,17	68,64	696,4	0,352	0,64	1,53	0	502,7	473	76,2	7,09		
	Обед															
	Салат из свеклы с растит. маслом	100\10	1,98	3,1	9,98	80	0,024	1,2	0	0,48	33,6	60,1	24,8	1,2		
110	Борщ из св.капусты со сметаной	12,5\250\10	5,4	4,3	10,4	124	0,1	8,2	0,2	1,2	71	216	33	1,8		
331	Котлета рыбная	1\100	20,9	4,4	8	145	0	0,5	0,1	4	70	173	32	0,3		
520	Пюре картофельное	1\200	3	9,4	11,2	197,07	0,2	4,8	0	0	47	108	44	1		
	Компот из свежих яблоч	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Итого		40,8	22,48	131,88	953,07	0,474	17,4	0,3	5,78	363,6	729,1	206,8	8		
	Полдник															
741	Ватрушка с творогом	1\75	8,9	4,8	28,1	192	0,06	0	0	0,02	49	84	12	0,6		
	Сок апельсиновый	1\200	1,4	0,2	26,4	120	0,4	0,6	0	0,6	36	26	22	0,6		
	Груша	1\100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	5	0,1	0,2	19	16	12	2,3		
	Итого		10,7	5,3	64,8	359	0,49	5,6	0,1	0,82	104	126	46	3,5		
	Итого за день		84,96	57,95	265,32	2008,47	1,316	23,64	1,93	6,6	970,3	1328,1	329	18,59		

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
362	Запеканка из творога	230\10	39	10,1	32,4	396	0,2	0,4	0,4	0,16	245	385	51	1		
	Чай с молоком	1\200	1,4	1,6	0	86	0,02	0	0	0	66	50	12	0,8		
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Свинина отварная	1\25	6,75	9,45	0	93	0,02	0,23	0,75	0	300	180	18	0,3		
	Апельсин	1\100	0,8	0	7,5	38	0,06	60	0,05	0,1	35	23	13	0,3		
	Итого		53,27	21,69	74,7	771	0,3	60,63	1,2	0,26	669	722	126	3,7		
	Обед															
71	Винегрет овощной	1\100	1,6	5	7,6	80	0	16,2	0	3,9	27	156	8,6	0,7		
138	Суп картофельный с рыбой	12,5\250	10,2	4	16,6	150	0,1	0	0,1	4,1	107,6	312	48	1,3		
468\511	Оладьи из печени с макаронами	100\200	21,81	23,5	62,8	526	0,36	8,6	0,1	0,9	31,9	42,9	62,8	6,9		
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Компот из кураги	1\200	2,8	2,25	19,6	102	0,15	4,4	0,04	0,5	122	80	14	0,2		
	Итого		40,41	35,29	136,9	997	0,75	29,2	0,24	9,4	311,5	674,9	162,4	10,7		
	Полдник															
	Булочка Молочная	1\50	4,4	4,1	25,2	128	0,06	0	0,05	0	34	52	9	0,6		
	Кефир	1\200	6	2	0	80	0,08	1,4	0	0	240	180	28	0,2		
	Яблоко	1\130	0,5	0	10,3	65,8	0,04	12	0	0,5	18	13	10	2,6		
	Итого		10,9	6,1	35,5	273,8	0,18	13,4	0,05	0,5	292	245	47	3,4		
	Итого за день		104,58	63,08	247,1	2041,8	1,23	103,23	1,49	10,16	1272,5	1641,9	335,4	17,8		

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
214\487	Капустя тушеная с птицей	200\100	16,8	21,87	32,9	151	0,12	45,1	0,025	4,69	167	198	60	2,65		
693	Какао с молоком	1\200	5,9	6,4	20,7	160	0	0	0	0,1	34	50	0	0		
741	Уголок с творогом	1\75	8,9	4,8	28,1	192	0,06	0	0	0,02	49	84	12	0,6		
	Хлеб черныи	1\50	5	0,64	34,1	173,8	0,16	0	0	0	25	91	33	1,8		
	Итого		36,6	33,71	115,8	676,8	0,34	45,1	0,025	4,81	275	423	105	5,05		
	Обед															
	Салат из свежлы с растит. маслом	100\10	1,98	3,1	9,98	80	0,024	1,2	0	0,48	33,6	60,1	24,8	1,2		
161	Щи из св.капусты со сметаной	12,5\250\10	4,5	4,7	18,3	135	0,05	0,8	0,25	1,5	145	130	23	0,3		
388	Запеканка картофельная с мясом	280\20	28,2	30,9	26,2	518,1	0,3	9	0,08	0,3	75,1	312	75,3	4,68		
	Хлеб черныи	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
631	Компот из св.апельсинов	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
	Итого		38,88	39,44	111,98	982,1	0,524	13,7	0,33	2,38	372,7	590,1	164,1	8,58		
	Полдник															
645	Кисель	1\200	0	0	19,6	102	0,6	4,4	0	0	22	18	6	0,2		
	Печенье	1\40	2,3	3	24,9	162	0,15	0	0	0	10	30	11	0,5		
	Мандарин	1\100	0,8	0	7,5	38	0,06	60	0,05	0,1	35	23	13	0,3		
	Итого		3,1	3	52	302	0,81	64,4	0,05	0,1	67	71	30	1		
	Итого за День		78,58	76,15	279,78	1960,9	1,674	123,2	0,405	7,29	714,7	1084,1	299,1	14,63		

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
311	Каша манная с маслом сливочным	200\5	8,4	13	36,8	289	0,06	0	0	0	47	37	44	2,4		
719	Кофейный напиток	1\200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0		
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Сыр твердый	1\30	7,7	4,1	0	10,4	0,02	0,23	0,75	0	300	180	18	0,3		
	Масло сливочное	1\10	0	8,26	0,1	76	0	0,1	0,6	0	1	2	0	0		
	Апельсин	1\100	0,8	0	7,5	38	0,06	60	0,05	0,1	35	23	13	0,3		
	Итого		23,62	27,9	101,6	687,4	0,16	60,73	1,4	0,1	440	376	107	4,3		
	Обед															
	Салат овощной с зеленым горошком и раст. маслом	1\100	3,8	15,1	8,85	178	0	16,2	0,33	0,8	18,2	62	24,1	1		
139	Суп картофельный с горохом	1\250	7,5	4,3	16,1	141	0,2	4,5	0	0,1	82	328	48	1		
462\297	Тертели с гречей	100\180	16,3	13,4	41,6	412	0,9	0	0	0	44,9	287	132	5,02		
631	Компот из фруктов	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Итого		31,8	33,54	124,05	980	1,25	23,4	0,33	1	264,1	765	245,1	9,42		
	Полдник															
	Ряженка	1\200	6	2	0	95	0,08	1,4	0	0	240	180	28	0,2		
	Вафли	1\30	1,8	1,4	2,5	110	0,02	0	0	0	3	15	3	0,2		
	Итого		7,8	3,4	2,5	205	0,1	1,4	0	0	243	195	31	0,4		
	Итого за день		63,22	64,84	228,15	1872,4	1,51	85,53	1,73	1,1	947,1	1336	383,1	14,12		

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
71	Винегрет овощной с горошком	1\100	1,6	5	7,6	92	0	16,2	0	3,9	27	156	8,6	0,7		
340	Омлет натуральный	200\10	20	24,1	4	318	0,2	0,4	0,84	0	156,2	159	8,1	3,1		
685	Чай с сахаром	1\200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8		
	Хлеб черныи	1\50	5	0,64	34,1	173,8	0,16	0	0	0	25	91	33	1,8		
	Мандарин	1\100	0,8	0	7,5	38	0,06	60	0,05	0,1	35	23	13	0,3		
	Итого		27,6	29,74	67,2	677,8	0,42	76,6	0,89	4	255,2	437	68,7	6,7		
	Обед															
43	Салат из отварной моркови и яблок	1\100	10,2	7,4	21,3	190	0,06	7,1	0	1,3	36,2	47,2	24,2	0,5		
110	Борщ из св.капусты со сметаной	12,5\300\10	6,6	5,3	12,3	148,8	0,13	12,5	0,3	1,8	85,2	259	39,6	2,3		
377\520	Рыба запеченая с картофелными пюре	100\200	34,5	12	11,5	403,2	0,5	6,5	0,5	12,4	71,2	405	85,3	2,6		
	Хлеб черныи	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Компот из свежих яблок	1\200	0,2	0,2	27,2	110	0,01	2,7	0	0,1	96	4	12	0,8		
	Итого		55,5	25,44	102,6	991	0,84	28,8	0,8	15,6	311,6	799,2	190,1	7,8		
	Полдник															
	Конфета шоколадная	1\30	2,2	2,8	21,9	122	0,13	0	0	0	8	25	9	0,4		
	Йогурт питьевой	1\100	5	3,2	3,5	147	0,04	0,6	0	0	122	90	15	0,1		
	Итого		7,2	6	25,4	269	0,17	0,6	0	0	130	115	24	0,5		
	Итого за день		90,3	61,18	195,2	1937,8	1,43	106	1,69	19,6	696,8	1351,2	282,8	15		

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
462\297	Тертели с гречей	100\180	15,37	12,3	41,8	312	1,2	0	0	0	43,2	287	102,1	5,02		
	Чай с молоком	1\200	1,4	1,6	0	86	0,02	0	0	0	66	50	12	0,8		
	Хлеб белый	1\60	5,32	0,54	34,8	158	0	0	0	0	23	84	32	1,3		
	Сыр твердый	1\25	6,6	3,8	0	87	0,01	0,2	0,52	0	250	150	14	0,2		
	Груша	1\100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	5	0,1	0,2	19	16	12	2,3		
	Итого		29,09	18,54	86,9	690	1,26	5,2	0,62	0,2	401,2	587	172,1	9,62		
	Обед															
49	Салат степной	1\100	3,1	3,14	7,5	60,2	0	9,8	0,38	0,38	21,2	60,1	24	0,7		
161	Суп картофельный с рисом и птицей	12,5\300	21,4	3,53	14,2	122,4	0,1	0,9	0	0,18	155,8	271,2	36	0,6		
494	Птица тушеная	1\100	26,2	16	0,3	250	0,1	0	0	0	20	200,8	2,2	1,98		
508	Картофель отварной	1\200	4,5	6,1	22,2	211	0,2	28,8	0	0	19,4	108	44	16		
	Компот из изюма	1\200	2,8	2,25	19,6	102	0,15	4,4	0,04	0,5	122	80	14	0,2		
	Хлеб белый	1\30	2,66	0,27	17,4	79	0	0	0	0	11,5	42	16	0,65		
	Хлеб черный	1\40	4	0,54	30,3	139	0,14	0	0	0	23	84	29	1,6		
	Итого		64,66	31,83	111,5	963,6	0,69	43,9	0,42	1,06	372,9	846,1	165,2	21,73		
	Полдник															
	Кефир	1\200	6	2	0	80	0,08	1,4	0	0	240	180	28	0,2		
	Пряник	1\30	1,8	1,4	2,5	110	0,02	0	0	0	3	15	3	0,2		
	Яблоко	1\150	0,6	0	14,9	70	0,02	15	0,04	0,05	20	15	12	3,3		
	Итого		8,4	3,4	17,4	260	0,12	16,4	0,04	0,05	263	210	43	3,7		
	Итого за День		102,15	53,77	215,8	1913,6	2,07	65,5	1,08	1,31	1037,1	1643,1	380,3	35,05		

