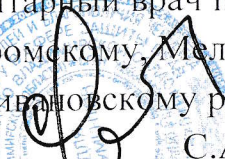



**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
ЧОУ «Муромская православная гимназия»  
(завтрак)**

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела  
Главный государственный  
санитарный врач по округу Муром,  
Муромскому, Меленковскому и  
Селивановскому районам

  
С.А. Лосев  
«13»  2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ «Муромская православная гимназия»

Архимандрит Кронид

«15»  2020г.

День: понедельник

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР С	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	кальций	Р	магний	железо
1	Печень в сметанном соусе с отварным рисом	50	8,9	1,3	-	63	0,6	16,5	2,4	2,7	34,4	157	44,6	3,45
		150	4,2	6,6	46,3	240	0,04		0,06	0,24	59,4	55	20,0	0,75
2	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/10/15	4,93	11,6	23,6	245	0,53	-	0,03	-	104,6	74,4	-	-
3	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
			18,23	19,5	84,9	606	1,17	16,6	24,09	2,94	203,6	294,6	69,0	5,04

День: вторник

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	кальций	Р	магний	железо
1	Салат из свеклы	60	0,6	2,8	7,26	58,38	0,01	6,0	-	0,003	1,32	2,04	1,32	0,066
2	Рыбная котлета	80	10,22	8,02	7,5	146,76	0,06	-	-	-	11,77	103,86	17,05	0,68
	картофельное пюре	150	3,6	5,1	21,8	145,5	0,1	10,1	0,03	0,15	15,3	75,6	33,8	18
3	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	-	-	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
4	Сок яблочный	200	1	-	18,2	74,0	0,02	4	-	-	14	14	8	0,6
			17,82	16,32	69,16	492,74	0,23	20,1	0,03	0,75	42,99	224,9	69,47	19,85

День: среда

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	кальций	Р	магний	железо
1	Запеканка творожная со сгущенкой	150/20	7,8	5,7	45,3	254,9	0,04	0,22	0,08	0,4	72,1	110,6	17,33	0,9
2	Зразы картофельные с мясом	150	9,62	12,72	16,94	212,41	0,21	25,05	-	0,2	18,63	76,42	24,01	1,37
3	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
4	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	-	-	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
			20,02	18,82	91,64	593,41	0,29	25,37	0,08	1,2	96,53	224,62	55,04	3,61

День: четверг

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	кальций	Р	магний	железо
1	Биточки куриные	80	12,9	13	12	209	0,12	1,9	0,03	0,28	24,16	300	44,1	2,15
2	Греча отварная	150	5,25	6,15	38,16	172,48	0,14	-	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96
3	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	-	-	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
5	Апельсин	200	0,9	0,4	16,2	54,0	0,04	26	-	-	68	23	26	0,3
			21,65	19,95	95,76	561,58	0,34	28	0,05	0,93	110,34	469,95	172,66	6,75

День: пятница

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Магн	желез
1	Каша молочная пшеничная	200	5,6	10,4	26,4	230	0,03	1,0	0,05	1,3	135	57,5	188	0,45
2	Сосиска запечен.	1/80	9,5	6,3	21,2	133	0,05	-	-	-	3,5	7,3	8,5	0,85
3	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	21,4	107,85	6,1	0,1	0,1	-	120	14	95	23
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	-	-	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
5	Груша	200	0,9	0,4	7,9	60	0,05	96	-	-	46	36	20	1,0
			21,2	20,7	91,3	598,95	6,27	97,1	0,15	1,9	305,1	144,2	320,8	25,8

День: суббота

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Маг	желез
1	Биточки куриные	80	12,9	12,0	12,0	209	0,12	1,9	0,03	0,28	24,16	300	44,1	2,15
2	Макароны отварные	150	5,4	5,9	33,6	210	0,1	-	0,1	2,5	17	48,5	16,5	0,7
3	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	-	-	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
			20,9	18,3	75,0	545,1	0,26	2,0	0,13	3,38	46,96	386,1	74,3	4,19

День: понедельник

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Маг	желез
1	Салат из свежей капусты	60	1,08	1,8	9,26	58,38	0,3	44	-	-	48	30	16	0,6
2	Сарделька	100	14,4	15,4	1,6	215	0,4	-	-	-	26	131	16	1,8
3	Рис отварной	150	4,2	6,6	46,3	240	0,04	-	0,06	0,24	59,4	55	20	0,75
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	-	-	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
5	Компот из сухофруктов	200	0,39	-	33,6	67,7	0,1	0,7	0,07	0,04	4,0	3	0,3	3
			22,47	24,2	105,16	649,18	0,88	44,7	0,13	0,88	138,0	248,4	61,6	6,65



День: вторник

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Маг	желез
1	Каша гречневая молочная	150	5,25	6,15	38,16	172,48	0,14	-	0,02	0,05	12,38	132,3	88,86	2,96
2	Омлет	116	8,94	10,1	28,6	156,11	0,29	0,58	0,81	-	41,83	149,04	16,22	1,76
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	6,3	4,36	14,5	143	0,04	-	0,08	0,6	6	29,4	9,3	0,5
4	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
			20,6	20,61	96,26	529,59	0,47	0,68	0,91	0,6	65,41	318,9	118,7	6,06

День: среда

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Маг	Желез
1	Салат из моркови с изюмом	60	0,8	3,2	5,4	42	0,04	3,15	-	-	32,2	34,65	23,94	0,76
2	Рыбная котлета	80	10,22	7,5	7,5	146,76	0,06	-	-	-	11,77	103,86	17,05	0,68
3	Картофельное пюре	150	3,6	5,1	21,8	145,5	0,1	10,1	0,03	0,15	15,3	75,6	33,8	18
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	-	-	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
5	Сок виноградный	200	0,6	-	22,6	108	0,04	4,0	-	-	40	24	18	0,8
			17,62	16,2	71,7	510,3	0,28	17,25	0,03	0,21	99,87	267,51	102,09	20,74

День: четверг

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Маг	Желез
1	Биточек из говядины	80	12,9	12	12	209	0,12	1,9	0,03	0,28	24,16	300	44,1	2,15
2	Макароны отварные	150	5,4	5,9	33,6	210	0,1	-	0,1	2,5	17	48,5	16,5	0,7
3	Творожная запеканка со сметаной	150/ 10	4,7	5,2	20,5	95	0,8	0,22	0,08	0,4	331	110,6	17,3	0,9
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	-	-	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
5	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
			25,6	23,5	95,5	640,1	1,06	2,22	0,21	3,78	377,96	496,7	91,6	50,9

День: пятница

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выхо д	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Магн	желез
1	Винегрет	60	6,9	2,7	4,1	57,3	0,1	16,3	-	-	23,52	34,8	17,88	0,8
2	Тефтели из говядины	80	13,89	16,4	13,1	257	0,05	1,6	-	3,6	15,2	126,4	18,56	17,6
3	Греча отвар	150	5,25	6,15	38,16	172,48	0,14	-	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96
4	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,002	-	0,14	0,8	22	74	21,6	1,08
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	-	-	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
6	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
	Без винегрета		26,74	27,55	80,86	618,38	0,232	18,1	0,16	5,05	55,38	370,35	142,72	22,98
	С винегретом		33,55	30,25	85,26	675,68	0,332	34,4	0,16	5,05	78,9	405,15	160,6	23,78

День: суббота

Завтрак для учащихся начальных классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Магн	желез
1	Куры отварные	80	14,5	14,9	0,5	192	0,1	-	0,7	-	6,1	101,3	-	0,8
2	Макароны отварные	150	5,4	5,9	33,6	210	0,1	-	0,1	2,5	17	48,5	16,5	0,7
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	-	-	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
4	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
5	Яблоко	150	0,6	-	31,5	69	0,1	21,1	0,5	0,45	16	11	0,6	22
			23,1	21,2	95	597,1	0,34	21,2	1,3	3,55	44,9	198,4	30,8	24,84