

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

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела

Главный государственный

санитарный врач по округу Муром,

Муромскому, Меленковскому и

Селивановскому районам

С.А. Лосев

«15» июня 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ «Муромская православная гимназия»

Архимандрит Кронид

«15» июня 2020г.

Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: понедельник

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	Щи с мясом	250	8,79	8,9	10,55	188,3	0,095	18,7	0,075	0,2	49,15	93,06	31,7	2,64
2	Тефтели	60/40	13,8	16,4	13,1	277,3	0,05	1,6	-	3,6	15,2	26,4	18,56	17,6
3	Греча отварная	150	5,25	6,15	38,16	172,4	0,14	-	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96
4	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
5	Компот из сухофруктов	200	0,39	-	33,6	67,7	0,1	0,7	0,07	0,04	4	3	0,3	3
			29,7	31,7	119,41	771,7	0,415	21,0	0,165	3,89	86,13	282,41	145,42	27,07
	ПОЛДНИК													
1	Чай	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
2	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	-	-	-	14,5	45	10	1,05
3	Груша	200	0,9	0,4	7,9	60	0,05	96	-	-	46	36	20	1
			4,85	6,3	60,1	336	0,09	96,1	-	-	65,7	89,2	34,4	2,89

Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: вторник

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 свежей капусты	60	1,08	1,8	9,26	58,38	0,3	44	-	-	48	30	16	0,6
2	Суп пшеничный	250	3,3	4,9	18,9	183,7	0,1	9	0,02	0,44	20,8	29,1	93	1,33
3	Куры отварные	80	14,5	14,9	0,5	246,4	0,1	-	0,7	-	6,1	101,3	-	0,8
4	Рис отварной	150	4,2	6,6	46,3	240	0,04	-	0,06	0,24	59,4	55	20	0,75
4	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
5	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
			24,75	28,5	113,96	852,48	0,57	53,1	0,78	0,68	144,9	251,2	139,4	5,19
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1	Ватрушка	200	0,2	2,7	15	158	0,01	0,1	0,01	-	5,2	8,2	4,4	0,84
2	Кофе с молоком	200	2,8	3,6	21,4	187,85	6,1	0,1	0,1	-	120	14	95	23
			3,0	7,3	36,4	345,85	6,11	0,2	0,11	-	125,2	22,2	99,4	23,84

## Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: среда

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	Помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,036	15	-	-	8,4	15,6	12	0,54
2	Борщ со сметаной	250/10	4,99	7,2	17,4	198,6	0,083	26,3	0,03	0,2	42,6	65,5	52,6	1,35
3	Биточек куриный	80	12,9	13	12	209	0,12	1,9	0,03	0,28	24,16	300	44,1	2,15
4	Макароны отварные	150	5,4	5,9	33,6	219	0,1	-	0,1	2,5	17	48,5	16,5	0,7
4	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
5	Сок яблочный	200	1	-	27,6	108	0,02	4	-	-	14	14	8	0,6
			26,42	26,52	116,88	823,4	0,39	47,2	0,16	2,98	111,56	471,2	139,2	6,21
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1	Какао	200	4,9	5,1	8,7	161	0,05	1	0,05	-	120	14	95	0,1
2	Вафли	50	2,4	2,1	28,1	176,7	0,02	-	-	-	7,5	16,5	1,5	0,45
			7,3	7,2	36,8	337,7	0,07	1	0,05	-	127,5	30,5	96,5	0,55

Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: четверг

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	Щи из свежей капусты	250	1	3,3	17,9	168,3	0,75	18,7	0,075	0,2	46	92,4	24	1,7
2	Картофельное Пюре	200	4,8	6,8	29,07	224,3	0,13	13,47	0,04	0,2	20,4	100,8	45,07	24
3	Биточек куриный	80	12,9	13	12	219	0,12	1,9	0,03	0,28	24,16	300	44,1	2,15
4	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
5	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
6	Йогурт	100	5	3	17,4	91	0,03	0,6	0,01	-	124	95	15	0,1
			25,37	26,4	115,37	826,6	0,39	34,77	0,155	0,68	225,16	624	138,57	29,69
1	Печенье творожное	80	2,9	4	30,5	242,4	-	-	-	-	14,8	63,2	21,6	1,4
2	Сок яблочный	200	1	-	18,2	104	0,02	4	-	-	14	14	8	0,6
			3,9	4	48,7	346,4	0,02	4	-	-	28,8	77,2	29,6	2

Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: пятница

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 морк с изюмом	60	0,78	3,18	5,4	42	0,042	3,15	-	-	32,2	34,65	23,94	0,76
2	Суп гороховый с мясом	250	13	9,8	26,3	263,5	0,2	0,9	0,04	2,3	32,3	139,8	51,7	0,81
3	Гуляш из говядины	100	9,3	11,1	4	187,7	0,07	-	-	0,09	10	200	25	2,9
4	Макароны отв.	150	5,4	5,9	33,6	210	0,1	-	0,1	2,5	17	48,5	16,5	0,7
5	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
6	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
			30,1	30,28	108,3	827,2	0,442	4,15	0,14	4,89	102,1	458,75	127,54	6,88
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1	Пряники	75	3,6	2,8	38,85	262,5	0,04	-	-	-	6,7	30,5	-	0,45
2	Чай с молоком	200	1,6	2,6	17,35	87	0,02	0,75	0,005	-	65,2	53,2	11,4	0,87
			5,2	5,4	56,2	349,5	0,06	0,75	0,005	-	71,9	83,7	11,4	1,32

Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: суббота

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
2	Суп рыбный	250	9,2	9,8	22,8	274,55	0,174	28,036	0,4	-	24	165,2	44,2	1,5
3	Плов из говядины	250	17,22	18,26	42,84	395,53	0,042	-	-	-	6,3	82,6	15,4	1,89
4	Кисель	200	-	-	21,1	81	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
5	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
			27,89	28,36	110,74	817,08	0,25	28,036	0,4	-	35,9	275,4	65,6	4,29
1	Салат из моркови с яблоком	60	0,8	5,2	9,2	102	0,04	3,15	-	-	32,2	34,65	23,94	0,76
2	Банан	200	5,7	0,4	70,4	320	-	-	-	-	-	-	-	-
			6,5	5,6	79,6	422	0,04	3,15	-	-	32,2	34,65	23,94	0,76

Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: понедельник

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	кальций	Р	магний	железо
1	Салат из моркови	60	0,78	3,18	5,4	42	0,042	3,15	-	-	32,2	34,65	23,94	0,76
2	Суп карт с рисом, мясом	250	2,4 6	5,3 2,94	15,7	211,7	0,07	9,0	0,02	0,23	11,9	69,6	37,6	1,4
3	Картофельное пюре	200	4,8	6,8	29,07	224,3	0,13	13,47	0,04	0,2	20,4	100,8	45,07	24
4	Котлета рыбная	80	10,22	8,02	7,5	186,76	0,06	-	-	-	11,7	103,86	17,15	0,68
5	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
6	Сок виноград	200	0,6	-	22,6	108	0,04	4	-	-	40	24	18	0,8
	Полдник		26,27	26,54	104,27	838,76	0,372	29,62	0,06	0,46	121,6	360,51	147,66	28,51
1	Булочка	60	4,3	5,1	36,4	229	0,06	-	-	-	6	25,8	5,1	0,36
2	Кофе с молоком	200	2,8	3,6	21,4	107,85	6,1	0,1	0,1	-	120	14	95	23
			7,1	8,7	57,8	336,85	6,16	0,1	0,1	-	126	39,8	100,1	23,36

## Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: вторник

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	кальций	Р	магний	железо
1	Борщ со сметаной	250/10	4,99	7,2	17,4	198,6	0,083	26,3	0,015	-	42,6	65,5	28,7	1,35
2	Оладьи из печени	80	17,7	14,4	7,1	211	0,3	-	12	1,4	17,5	290	22,5	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 ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
5	Компот из с/фр	200	0,39	-	33,6	67,7	0,1	0,7	0,07	0,04	4	3	0,3	3
6	Груша	200	0,9	0,4	7,9	60	0,05	96	-	-	46	36	20	1
	Полдник		29,65	28,9	136,3	843,3	0,6	123	12,15	1,68	174,9	477,1	97,5	14,97
1	Салат из свеклы	60	0,6	2,8	7,26	78,38	0,01	6	-	0,003	1,32	2,04	1,32	0,066
2	Хлеб пшенич с сыром	30/10	6,3	4,36	14,5	183	0,04	-	0,08	0,6	6	29,4	9,3	0,5
3	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
			7,1	7,16	36,76	319,38	0,05	6,1	0,08	0,603	12,52	39,64	15,02	1,41

## Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: среда

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	кальций	Р	магний	железо
1	Суп пшеничный с мясом	250	9,3	7,84	18,9	193,4	0,1	9	0,02	0,44	20,8	29,1	93	1,33
2	Капуста тушеная с мясом	200	18,8	22,4	7,07	311,6	0,07	12	0,07	0,33	29,6	38,9	44,67	2,53
3	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
4	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
5	зефир	70	0,5	-	54,81	212,8	-	-	-	-	6,3	5,6	-	0,28
	<b>ПОЛДНИК</b>		30,27	30,54	119,78	841,8	0,2	21,1	0,09	0,77	67,3	109,4	148,07	5,85
1	Сосиска запеченная	75	6,13	6,3	31,8	229,5	0,05	-	-	-	3,5	7,3	8,5	0,85
2	Сок яблочный	200	0,6	-	28,2	108	0,02	4	-	-	14	14	8	0,6
			6,63	6,3	60	337,5	0,07	4	-	-	17,5	21,3	16,5	1,45

Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: четверг

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	кальци й	Р	магни й	желе зо
1	Рассольник с мясом	250	8,51	10,7	20,63	212,8	0,056	5,09	-	-	25,75	45,02	23,28	2,37
2	Рыбная котлета	100	12,77	10,39	9,38	183,45	0,075	-	-	-	14,63	129,83	21,31	0,85
3	Картофельное пюре	200	4,8	6,8	29,07	194	0,13	13,47	0,04	0,2	20,4	100,8	45,07	24
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	44,2	160	0,2	2	-	-	10	3,3	5,7	0,66
5	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
			27,75	28,19	127,28	816,25	0,491	20,56	0,04	0,2	76,18	306,55	101,36	28,75
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1	Йогурт	100	5	1,5	8,5	180	0,03	0,6	0,01	-	124	95	15	0,1
2	Мармелад	50	0,2	-	38	141,5	-	-	-	-	5,5	6	-	0,2
			5,2	1,5	46,5	321,5	0,03	0,6	0,01	-	129,5	101	15	0,3

## Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: пятница

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	кальций	Р	магний	железо
1	Винегрет	80	9,2	4,8	4,1	76,4	0,09	22,16	-	-	31,36	46,4	23,87	1,1
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,4	5,3	17,9	198,6	0,753	18,703	0,09	0,2	54,6	98,4	24,8	1,72
3	Греча отварная	150	5,25	6,15	46,54	231	0,14	-	0,02	0,05	12,38	132,35	88,86	2,96
4	Гуляш	100	9,3	11,1	4	187,7	0,07	-	-	0,09	10	200	25	2,9
5	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
6	Компот из с/ф	200	0,39	-	33,6	67,7	0,1	0,7	0,07	0,04	4	3	0,3	3
	Полдник		28,01	27,65	131,51	827,4	1,18	41,56	0,18	0,38	117,74	507,75	168,83	12,55
1	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	19,4	116	0,08	2,6	0,02	-	240	180	28	0,12
2	Ватрушка	150	0,15	2,02	21,25	160,1	4,58	-	0,075	-	90	10,5	71,25	17,25
3	Апельсин	200	0,9	0,4	16,2	54	0,04	26	-	-	68	23	26	0,3
			6,65	8,82	56,85	330,1	4,7	28,6	0,095	-	398	213,5	125,25	17,67

## Обед и полдник для учащихся начальных классов

День: суббота

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	кальций	Р	магний	железо
1	Салат из свеклы	60	0,6	2,8	17,26	78,38	0,01	6	-	0,003	1,32	2,04	1,32	0,07
2	Суп гороховый с мясом	250	13	9,8	26,3	263,5	0,2	0,9	0,04	2,3	32,3	139,8	51,7	0,81
3	Капуста тушеная с мясом	150	14,1	16,8	5,3	243,7	0,05	-	0,05	0,25	20,2	29,2	33,5	1,9
4	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	24	66	0,03	-	-	-	5,4	27,6	6	0,87
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	44,2	160	0,2	2	-	-	10	3,3	5,7	0,66
			29,37	29,7	117,06	811,58	0,49	8,9	0,09	2,55	69,22	201,94	98,22	4,31
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1	Пирог с повидлом	80	5	7,9	35,6	316	0,07	-	-	-	14,9	57,2	19,8	1,1
2	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
			5,2	7,9	50,6	374	0,07	0,1	-	-	20,1	65,4	24,2	1,94