

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ЧОУ «Муромская православная гимназия»
(завтрак)

«СОГЛАСОВАНО»

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

С.А. Лосев

«15» июля 2020г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ «Муромская православная гимназия»

Архимандрит Кронид

«15» июля 2020г.

День: понедельник

Завтрак для учащихся 5-11 классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР С	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	кальций	Р	магний	железо
1	Печень в сметанном соусе с отварным рисом	75,0	13,35	1,95	-	94,5	1,2	24,75	3,6	4,05	51,6	235,5	66,9	21,9
		180	5,04	11	55,56	288	1,8	-	0,07	0,29	71,28	66	24	0,9
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 с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
			23,62	24,55	94,36	687,5	2,38	24,85	3,7	4,34	232,68	384,1	95,3	23,64

День: вторник

Завтрак для учащихся 5-11 классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	кальций	Р	магний	железо
1	Гуляш из говядины	100	9,3	11,1	4	168	0,07	-	-	0,09	10	200	25	2,9
2	Макаронны отварные	180	6,48	7,08	40,32	252	0,12	-	0,12	3,0	20,4	58,2	19,8	0,84
3	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,2	62,8	0,002	-	0,14	0,8	22	74	21,6	1,08
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 св. яблок	200	0,2	-	29,8	86,85	0,09	3,9	-	-	4,8	3,3	5,7	0,66
			23,38	23,18	88,72	637,75	0,32	3,9	0,26	4,49	57,8	364,9	81,4	5,98

День: среда

Завтрак для учащихся 5-11 классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	кальций	Р	магний	железо
1	Творожная запеканка со сметаной	200/10	4,7	5,2	20,5	95	0,8	0,22	0,08	0,4	331	110,6	17,3	0,9
2	Биточек из кур	100	16,13	15	15	261,25	0,15	2,38	0,038	0,35	30,2	375	55,13	2,69
3	Рис отварной	180	4,2	6,6	46,3	240	0,04	-	0,06	0,24	59,4	55	20	0,75
4	Чай сладкий	200/100	0,2	-	20	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
			25,23	26,8	101,8	654,25	0,99	2,7	0,178	0,99	425,8	548,8	96,83	5,18

День: пятница

Завтрак для учащихся 5-11 классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	кальций	Р	магний	железо
1	Биточек куриный	100	16,12	15	15	261,25	0,15	2,38	0,04	0,35	30,2	375	55,13	2,69
2	Рис отварной	200	5,6	8,8	61,7	320	0,05	-	0,08	0,32	79,2	73,3	26,67	1
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			24,32	24,2	106,1	707,35	0,24	2,48	0,12	1,27	115,2	485,9	95,5	5,03

День: суббота

Завтрак для учащихся 5-11 классов

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Магн	железо
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 запеченная	1/100	10,45	6,6	23,3	177	0,07	-	-	-	4,67	9,73	11,33	11,13
3	Кофейный напиток	200	2,8	3,6	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
			22,15	21,4	93,4	642,95	6,29	97,1	0,15	1,9	306,27	146, 63	323,63	36,08

День: понедельник

Завтрак для учащихся 5-11 классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Маг	железо
1	Тефтели из говядины	100/40	13,8	16,4	13,1	257	0,05	1,6	-	3,6	15,2	126,4	18,56	17,6
2	Макароны отварные	200	7,2	7,86	44,8	280	0,13	-	0,13	3,33	22,67	64,67	22	0,93
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	Сок яблочный	200	1	-	18,2	74	0,02	4	-	-	14	14	8	0,6
			24,4	24,66	90,5	679,1	0,24	5,6	0,13	7,53	52,47	234,47	57,86	19,63

День: вторник

Завтрак для учащихся 5-11 классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Маг	железо
1	Биточки из кур	100	16,12	16,25	15	261,25	0,15	2,38	0,035	0,35	30,2	375	55,13	2,69
2	Греча отварная	180	6,3	7,38	45,79	206,97	0,2	-	0,024	0,07	14,86	158,82	106,63	3,55
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	0,04	26	-	-	68	23	26	0,3
6			25,92	24,43	106,39	648,32	0,43	28,48	0,062	1,02	118,86	594,45	201,46	7,88

День: среда

Завтрак для учащихся 5-11 классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Маг	железо
1	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	5,3	9	70	0,07	5,25	-	-	53,67	57,75	39,9	1,27
2	Котлета рыбная	100	12,78	9,36	9,38	183,45	0,08	-	-	-	14,71	129,75	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	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	-	-	40	24	18	0,8
			21,88	21,86	84,45	623,55	0,36	22,72	0,04	0,8	129,38	341,7	133,58	27,42

День: четверг

Завтрак для учащихся 5-11 классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Маг	жел езо
1	Запеканка творожная со сгущенкой	200/20	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	200	9,62	12,72	16,94	212,41	0,21	25,05	-	0,2	18,63	76,42	24,01	1,37
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	Какао	200	4,9	5,1	32,5	190	0,05	1	0,05	-	120	14	95	0,1
			24,72	23,92	109,14	725,41	0,34	26,27	0,13	1,2	211,33	230,42	145,64	6,08

День: пятница

Завтрак для учащихся 5-11 классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Маг	Железо
1	Салат из свежей капусты	100	1,8	3	15,43	97,3	0,5	73,3	-	-	80	50	26,67	1
2	Гуляш из говядины	100	9,3	11,1	4	168	0,07	-	-	0,09	10	200	25	2,9
3	Греча отварная	180	6,3	7,38	45,79	206,97	0,2	-	0,024	0,07	14,86	158,82	106,63	3,55
4	Чай сладкий	200	0,2	-	15	58	-	0,1	-	-	5,2	8,2	4,4	0,84
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	-	-	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
5	Йогурт	100	5	1,5	8,5	140	0,03	0,6	0,01	-	124	95	15	0,1
			25,0	23,38	103,12	738,37	0,84	74	0,034	0,76	234,66	541,42	187	8,89

День: суббота

Завтрак для учащихся 5-11 классов

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			КЛР	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Маг	Железо
1	Помидор	100	1,1	0,2	4,8	23	0,06	25	-	0,12	14	26	20	0,9
2	Сарделька отварная	100	14,4	15,4	1,6	215	0,1	-	-	-	26	131	16	1,8
3	Макароны отварные	180	6,48	7,08	40,32	252	0,12	-	0,12	3	20,4	58,2	19,8	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	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	30	56,85	0,09	3,9	-	-	4,8	3,3	5,7	0,66
			24,58	23,08	91,12	614,95	0,71	28,9	0,12	3,72	65,8	247,9	70,8	4,7