Столовая

Утверждаю
Директор ГБОУ «Гимназия Назрановского района»
Добриева З.И.
«25» 01 2024г.

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ "Гимназия Назрановского района"

Добриева З.И.

СОГЛАСОВАНО

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

недельное

Сезон: Год

Категория: Дети от 7 до 11 лет

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
	Бутерброд с маслом и с сыром	100/10/13	7,00	9,00	33,00	241	80	0,27	0,42	0,00	245,3000	202,3000	77,0400	347,600	5,0100	0,0032	0,0660	0,0145
	Кофейный напиток на молоке с печеньем	200/20	3,00	4,00	30,00	168	20	0,06	0,83	0,08	212,5215	176,0880	22,9680	145,290	0,5942	0,0127	0,0028	0,0282
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,00	6,00	32,00	202	40	0,08	1,04	0,10	273,3937	217,8528	40,2288	204,711	0,4602	0,0163	0,0083	0,0510
	Всего в Завтрак	553	**15,00**	**19,00**	**95,00**	**611**	**140**	**0,41**	**2,29**	**0,18**	**731,2152**	**596,2408**	**140,2368**	**697,601**	**6,0644**	**0,0322**	**0,0771**	**0,0937**
	Всего в день		**15,00**	**19,00**	**95,00**	**611**	**140**	**0,41**	**2,29**	**0,18**	**731,2152**	**596,2408**	**140,2368**	**697,601**	**6,0644**	**0,0322**	**0,0771**	**0,0937**
Итого			**15,00**	**19,00**	**95,00**	**611**	**140**	**0,41**	**2,29**	**0,18**	**731,2152**	**596,2408**	**140,2368**	**697,601**	**6,0644**	**0,0322**	**0,0771**	**0,0937**
Среднее за период			**15,00**	**19,00**	**95,00**	**611**	**140**	**0,41**	**2,29**	**0,18**	**731,2152**	**596,2408**	**140,2368**	**697,601**	**6,0644**	**0,0322**	**0,0771**	**0,0937**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**9,82**	**27,99**	**62,19**													

Столовая

Утверждаю
Директор ГБОУ «Гимназия Назрановского района»
Добриева З.И.
«25» 01 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ "Гимназия Назрановского района"
Добриева З.И.

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

недельное

Сезон: Год

Категория: Дети от 7 до 11 лет

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
	Яйцо отварное	1 шт.	5,00	4,00	0,00	56	100	0,03	0,00	0,0	56,0000	22,0000	4,8000	76,800	1,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	235/5/5	7,00	9,00	29,00	225	40	0,17	1,04	0,1	339,3787	231,3344	63,8493	257,607	1,2432	0,0177	0,0035	0,0491
	Чай с лимоном 1 вар.	200	0,00	0,00	13,00	48		0,00	0,80	0,0	27,3900	6,3000	4,4550	8,181	0,7830	0,0000	0,0000	0,0004
	Фрукты свежие	150	0,00	0,00	15,00	60		0,05	247,50	0,0	417,0000	24,0000	13,5000	16,500	3,3000	0,0030	0,0005	0,0120
	Хлеб с маслом	100/10	6,00	7,00	32,00	215	50	0,27	0,00	0,0	245,3000	44,8000	77,0400	266,600	5,0100	0,0032	0,0660	0,0145
	Всего в Завтрак	745	**18,00**	**20,00**	**89,00**	**604**	**190**	**0,52**	**249,34**	**0,1**	**1 085,0687**	**328,4344**	**163,6443**	**625,688**	**11,3362**	**0,0239**	**0,0700**	**0,0760**
	Всего в день		**18,00**	**20,00**	**89,00**	**604**	**190**	**0,52**	**249,34**	**0,1**	**1 085,0687**	**328,4344**	**163,6443**	**625,688**	**11,3362**	**0,0239**	**0,0700**	**0,0760**
Итого			**18,00**	**20,00**	**89,00**	**604**	**190**	**0,52**	**249,34**	**0,1**	**1 085,0687**	**328,4344**	**163,6443**	**625,688**	**11,3362**	**0,0239**	**0,0700**	**0,0760**
Среднее за период			**18,00**	**20,00**	**89,00**	**604**	**190**	**0,52**	**249,34**	**0,1**	**1 085,0687**	**328,4344**	**163,6443**	**625,688**	**11,3362**	**0,0239**	**0,0700**	**0,0760**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**11,92**	**29,80**	**58,94**													

Столовая

Утверждаю
Директор ГБОУ «Гимназия Назрановского района»
Добриева З.И.
«25» 09 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ "Гимназия Назрановского района"
Добриева З.И.

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

недельное

Сезон: Год
Категория: Дети от 7 до 11 лет

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
	Бутерброд с маслом	100/15	6,00	8,00	32,00	224	70	0,27	0,00	0,00	246,4500	45,7000	77,0600	267,9000	5,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Яйцо отварное	1 шт.	5,00	4,00	0,00	56	100	0,03	0,00	0,00	56,0000	22,0000	4,8000	76,8000	1,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5	7,00	7,00	30,00	211	50	0,14	1,82	0,18	467,3647	380,5824	48,9462	304,0215	0,5646	0,0277	0,0062	0,0685
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	80		0,00	0,04	0,00	21,2065	4,9050	3,9600	7,4160	0,8055	0,0000	0,0000	0,0000
	Печенье	30	1,00	2,00	6,00	46		0,02	0,00	0,00	33,0000	8,7000	6,0000	27,0000	0,6300	0,0000	0,0000	0,0000
	Всего в Завтрак	745	**19,00**	**21,00**	**88,00**	**617**	**220**	**0,46**	**1,86**	**0,18**	**824,0212**	**461,8874**	**140,7662**	**683,1375**	**8,0151**	**0,0277**	**0,0062**	**0,0685**
	Всего в день		**19,00**	**21,00**	**88,00**	**617**	**220**	**0,46**	**1,86**	**0,18**	**824,0212**	**461,8874**	**140,7662**	**683,1375**	**8,0151**	**0,0277**	**0,0062**	**0,0685**
Итого			**19,00**	**21,00**	**88,00**	**617**	**220**	**0,46**	**1,86**	**0,18**	**824,0212**	**461,8874**	**140,7662**	**683,1375**	**8,0151**	**0,0277**	**0,0062**	**0,0685**
Среднее за период			**19,00**	**21,00**	**88,00**	**617**	**220**	**0,46**	**1,86**	**0,18**	**824,0212**	**461,8874**	**140,7662**	**683,1375**	**8,0151**	**0,0277**	**0,0062**	**0,0685**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**12,32**	**30,63**	**57,05**													

Столовая

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия
Назрановского района»
Добриева З.И.
«25» 01 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ "Гимназия Назрановского района"

Добриева З.И.

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

недельное

Сезон: Год

Категория: Дети от 7 до 11 лет

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
	Хлеб с маслом	100/15	6,00	8,00	32,00	224	70	0,27	0,00	0,00	246,4500	45,7000	77,0600	267,900	5,0150	0,000	0,0000	0,0000
	Яйцо отварное	1 шт.	5,00	4,00	0,00	56	100	0,03	0,00	0,00	56,0000	22,0000	4,8000	76,800	1,0000	0,000	0,0000	0,0000
	Чай с лимоном 1 вар.	200	0,00	0,00	13,00	48		0,00	0,80	0,00	27,3900	6,3000	4,4550	8,181	0,7830	0,000	0,0000	0,0004
	Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5	7,00	7,00	32,00	219	30	0,17	0,78	0,08	309,0837	169,5584	88,0788	222,285	2,4525	0,013	0,0055	0,0345
	Фрукты свежие	150	0,00	0,00	15,00	60		0,05	247,50	0,00	417,0000	24,0000	13,5000	16,500	3,3000	0,003	0,0005	0,0120
	Всего в Завтрак	715	**18,00**	**19,00**	**92,00**	**607**	**200**	**0,52**	**249,08**	**0,08**	**1 055,9237**	**267,5584**	**187,8938**	**591,666**	**12,5505**	**0,016**	**0,0060**	**0,0469**
	Всего в день		**18,00**	**19,00**	**92,00**	**607**	**200**	**0,52**	**249,08**	**0,08**	**1 055,9237**	**267,5584**	**187,8938**	**591,666**	**12,5505**	**0,016**	**0,0060**	**0,0469**
Итого			**18,00**	**19,00**	**92,00**	**607**	**200**	**0,52**	**249,08**	**0,08**	**1 055,9237**	**267,5584**	**187,8938**	**591,666**	**12,5505**	**0,016**	**0,0060**	**0,0469**
Среднее за период			**18,00**	**19,00**	**92,00**	**607**	**200**	**0,52**	**249,08**	**0,08**	**1 055,9237**	**267,5584**	**187,8938**	**591,666**	**12,5505**	**0,016**	**0,0060**	**0,0469**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**11,86**	**28,17**	**60,63**													

Столовая

Утверждаю
Директор ГБОУ «Гимназия Назрановского района»
Добриева З.И.
«25» 01 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ "Гимназия Назрановского района"
Добриева З.И.

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

недельное

Сезон: Год

Категория: Дети от 7 до 11 лет

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
	Бутерброд с маслом	100/10	6,00	7,00	32,00	215	50	0,27	0,00	0,0	245,3000	44,8000	77,0400	266,600	5,0100	0,0032	0,0660	0,0145
	Какао с молоком и печеньем	200/34	4,00	5,00	32,00	189	20	0,08	1,04	0,1	330,0744	222,2352	36,9228	206,016	1,3033	0,0158	0,0035	0,0352
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,00	6,00	32,00	202	40	0,08	1,04	0,1	273,3937	217,8528	40,2288	204,711	0,4602	0,0163	0,0083	0,0510
	Всего в Завтрак	554	**15,00**	**18,00**	**96,00**	**606**	**110**	**0,43**	**2,08**	**0,2**	**848,7681**	**484,8880**	**154,1916**	**677,327**	**6,7735**	**0,0353**	**0,0778**	**0,1007**
	Всего в день		**15,00**	**18,00**	**96,00**	**606**	**110**	**0,43**	**2,08**	**0,2**	**848,7681**	**484,8880**	**154,1916**	**677,327**	**6,7735**	**0,0353**	**0,0778**	**0,1007**
Итого			**15,00**	**18,00**	**96,00**	**606**	**110**	**0,43**	**2,08**	**0,2**	**848,7681**	**484,8880**	**154,1916**	**677,327**	**6,7735**	**0,0353**	**0,0778**	**0,1007**
Среднее за период			**15,00**	**18,00**	**96,00**	**606**	**110**	**0,43**	**2,08**	**0,2**	**848,7681**	**484,8880**	**154,1916**	**677,327**	**6,7735**	**0,0353**	**0,0778**	**0,1007**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**9,90**	**26,73**	**63,37**													