



Утверждаю:

Директор ГАОУ "Гуманитарная гимназия - интернат
для одаренных детей"

В.Х.Хаева - Хаметзянова

2021г.

неделя 1

день 1

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергитич	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 9:40	Салат из моркови	60	0,51	2,13	4,45	39,01	62
Обед 9:40	Щи из.св.капусты с картофелем с	20/250	10,18	5,37	9,23	125,97	145
Обед 9:40	Мясо тушеное	50/50	10,5	11,03	3,184	154,006	266
Обед 9:40	каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	9	34	243,4	303
Обед 9:40	Чай с молоком	15/50/150	1,52	1,3	15,9	81,38	378
Обед 9:40	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 9:40	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			32,51	29,27	90,464	755,326	
Полдник 12:25	сок грушевый	200	0,8	0	22	91,2	пром
Полдник 12:25	Каша пшеничная со сл.маслом	10/200	7	5,12	48	266,08	284
Полдник 12:25	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Полдник 12:25	Кондитерские изделия (коржик мол	80	2,8	8,4	15	292,8	пром
итого полдник			12,8	13,76	99,7	719,84	284
итого за день			45,31	43,03	190,164	1475,166	

неделя 1

день 2

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергитич	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 9:40	Салат из капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,06	45
Обед 9:40	Суп из макаронных изделия с мяс	20/250	5,5	5,27	16,53	135,55	162
Обед 9:40	Рагу из птицы	50/150	12,3	17,66	29,85	327,54	289
Обед 9:40	Какао с молоком	20/200	3,52	4	16	114,08	725
Обед 9:40	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 9:40	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			25,3	29,31	89,95	724,79	
Полдник 12:25	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Полдник 12:25	Кондитерские изделия (кекс)	80	2,8	4	58	279,2	пром
Полдник 12:25	Каша пшенная со сливочным	10/200	3,4	5,2	14,4	118	284
Полдник 12:25	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
итого полдник			8,6	9,44	101,1	523,76	
итого за день			33,9	38,75	191,05	1248,55	

неделя 1
 день 3
 сезон : осенне - зимний
 возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергитич	е рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 9:40	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	11,58	82,57	52
Обед 9:40	Суп картофельный с горохом с	20/250	11,25	7,51	20,24	193,55	828
Обед 9:40	Макароны отварные со сл.маслом	5/150	5,1	4,4	28,5	174	256
Обед 9:40	Рыба тушеная в томате с овощами	70	11,3	7,9	4,4	133,9	364
Обед 9:40	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 9:40	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 9:40	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			32,64	23,9	112,68	796,38	
Полдник 12:25	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	пром
Полдник 12:25	Кондитерские изделия(булочка до	40	4,8	2,8	40	204,4	пром
Полдник 12:25	Каша геркулесовая со сливочным	10/200	6,4	11,8	26,6	238,2	284
Полдник 12:25	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
итого полдник			19,4	21,24	90,7	632,36	
итого за день			52,04	45,14	203,38	1428,74	

неделя 1
 день 4
 сезон : осенне - зимний
 возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергитич	е рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 9:40	Салат овощной с яблоками	60	3,5	6,11	9,9	108,59	52
Обед 9:40	Суп картофельный с рисовой круп	20/250	4	2,7	25,8	143,5	160
Обед 9:40	Пюре картофельное	150	3,09	8,2	22	174,16	312
Обед 9:40	Печень тушеная (говяжья) с	30/80	8,01	3,74	3,6	80,1	651
Обед 9:40	Кисель с вит "С"	20/200	0	0	15,6	62,4	651
Обед 9:40	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 9:40	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			21,8	21,19	100,6	680,31	
Полдник 12:25	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Полдник 12:25	каша ячневая со сливочным	10/200	8,72	5,8	31	211,08	284
Полдник 12:25	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Полдник 12:25	Кондитерские изделия (коржик мол	80	2,8	8,4	15	292,8	пром
итого полдник			13,92	14,44	74,7	630,44	
итого за день			35,72	35,63	175,3	1310,75	

неделя 1
 день 5
 сезон : осенне - зимний
 возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергитич	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 9:40	Салат из моркови	60	0,51	2,13	4,45	39,01	62
Обед 9:40	Щи из.св.капусты с картофелем с	20/250	10,18	5,37	9,23	125,97	145
Обед 9:40	Плов с говядиной	50/150	14,51	14,71	28,34	303,79	304
Обед 9:40	Чай с молоком	15/50/150	1,52	1,3	15,9	81,38	378
Обед 9:40	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 9:40	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			29,92	23,95	81,62	661,71	
Полдник 12:25	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	пром
Полдник 12:25	Кондитерские изделия (кекс)	80	2,8	4	58	279,2	пром
Полдник 12:25	каша гречневая молочная вязкая со	150	6,6	9	34	243,4	303
Полдник 12:25	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
итого полдник			12,6	13,24	126,9	677,16	
итого за день			42,52	37,19	208,52	1338,87	

неделя 2
 день 1
 сезон : осенне - зимний
 возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергитич	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 9:40	Салат овощной с яблоками	60	3,5	6,11	9,9	108,59	52
Обед 9:40	Суп картофельный с горохом с	20/250	5,5	5,27	16,53	135,55	162
Обед 9:40	Макароны отварные со сл.маслом	5/150	5,1	4,4	28,5	174	256
Обед 9:40	Котлеты рубленые из грудки	80	10,2	5,37	19,36	166,57	268
Обед 9:40	Кисель с вит "С"	20/200	0	0	15,6	62,4	651
Обед 9:40	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 9:40	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			27,5	21,59	113,59	758,67	
Полдник 12:25	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Полдник 12:25	Кондитерские изделия(булочка до	40	4,8	2,8	40	204,4	пром
Полдник 12:25	Каша пшеничная со сливочным	10/200	3,4	5,2	14,4	118	284
Полдник 12:25	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
итого полдник			10,6	8,24	83,1	448,96	
итого за день			38,1	29,83	196,69	1207,63	

неделя 2

день 2

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 9:40	салат из моркови	60	0,88	0,16	3,04	17,12	пром
Обед 9:40	борщ с мясом	25/250	7,29	5,7	16,99	148,42	165
Обед 9:40	Тефтели в сметанном соусе	60/40	9,5	12,6	9,4	189	268
Обед 9:40	Пюре картофельное	150	3,09	8,2	22	174,16	312
Обед 9:40	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 9:40	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 9:40	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			24,9	27,1	99,39	741,06	
Полдник 12:25	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	пром
Полдник 12:25	Кондитерские изделия (кекс)	80	2,8	4	58	279,2	пром
Полдник 12:25	Каша геркулесовая со сливочным	10/200	6,4	11,8	26,6	238,2	284
Полдник 12:25	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
итого полдник			12,4	16,04	119,5	671,96	
итого за день			37,3	43,14	218,89	1413,02	

неделя 2

день 3

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 9:40	Салат из капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,06	45
Обед 9:40	Суп макаронными изделиями с мя	20/250	11,25	7,51	20,24	193,55	828
Обед 9:40	Рыба тушеная в томате с овощами	70	11,3	7,9	4,4	133,9	364
Обед 9:40	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,6	9	34	243,4	312
Обед 9:40	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Обед 9:40	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 9:40	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			33,33	26,79	100,21	775,27	
Полдник 12:25	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Полдник 12:25	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Полдник 12:25	Каша пшеничная со сл.маслом	10/200	7	5,12	48	266,08	284
Полдник 12:25	Кондитерские изделия (коржик мол	80	2,8	8,4	15	292,8	пром
итого полдник			12,2	13,76	91,7	685,44	
итого за день			45,53	40,55	191,91	1460,71	

неделя 2

день 4

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергитич	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 9:40	Салат из моркови	60	0,51	2,13	4,45	39,01	62
Обед 9:40	Щи из св.капусты с картофелем с	20/250	10,18	5,37	9,23	125,97	145
Обед 9:40	Печень тушеная (говяжья) с	30/80	8,01	3,74	3,6	80,1	651
Обед 9:40	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,8	5,4	29,6	182,2	304
Обед 9:40	Какао с молоком	20/200	3,52	4	16	114,08	725
Обед 9:40	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 9:40	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			29,22	21,08	86,58	652,92	
Полдник 12:25	сок мультифруктовый	200	3,3	0	11,23	58,12	пром
Полдник 12:25	Кондитерские изделия(булочка до	40	4,8	2,8	40	204,4	пром
Полдник 12:25	каша ячневая со сливочным	10/200	8,72	5,8	31	211,08	284
Полдник 12:25	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
итого полдник			19,02	8,84	96,93	543,36	
итого за день			48,24	29,92	183,51	1196,28	

неделя 2

день 5

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энергитич	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 9:40	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	11,58	82,57	52
Обед 9:40	Суп картофельный с рисовой круп	20/250	4	2,7	25,8	143,5	160
Обед 9:40	Макароны отварные со сл.маслом	5/150	5,1	4,4	28,5	174	256
Обед 9:40	Мясо тушеное	50/50	10,5	11,03	3,184	154,006	268
Обед 9:40	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 9:40	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 9:40	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			24,59	22,22	117,024	766,436	
Полдник 12:25	Молоко	200	6	6,4	9,4	120	пром
Полдник 12:25	Кондитерские изделия (кекс)	80	2,8	4	38	199,2	пром
Полдник 12:25	каша перловая вязкая со сл. маслом	10/200	2,32	4,29	20,5	129,89	284
Полдник 12:25	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
итого полдник			13,32	14,93	82,6	518,85	
итого за день			37,91	37,15	199,624	1285,286	