



Утверждаю:
Директор ГАОУ "Гуманитарная гимназия - интернат
для одаренных детей"
Государственная В.Х. Хаева - Хаметзянова
"01 октября 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)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Салат из моркови	60	0,51	2,13	4,45	39,01	62
Обед 10:35	Щи из св.капусты с картофелем	20/250	10,18	5,37	9,23	125,97	145
Обед 10:35	мясо тушеное	50/50	10,5	11,03	3,184	154,01	266
Обед 10:35	каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	9	34	243,4	303
Обед 10:35	Чай с молоком	15/50/150	1,52	1,3	15,9	81,38	378
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			32,51	29,27	90,464	755,33	
итого за день			32,51	29,27	90,464	755,33	

неделя 1

день 2

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Салат из капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,06	45
Обед 10:35	Суп из макаронных изделий с мясом	20/250	5,5	5,27	16,53	135,55	162
Обед 10:35	Рагу из птицы	50/150	12,3	17,66	29,85	327,54	289
Обед 10:35	Какао с молоком	20/200	3,52	4	16	114,08	725
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			25,3	29,31	89,95	724,79	
итого за день			25,3	29,31	89,95	724,79	

неделя 1

день 3

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	11,58	82,57	52
Обед 10:35	Суп картофельный с горохом с	20/250	11,25	7,51	20,24	193,55	828
Обед 10:35	Макароны отварные со сл.маслом	5/150	5,1	4,4	28,5	174	256
Обед 10:35	Рыба тушеная в томате с овощами	70	11,3	7,9	4,4	133,9	364
Обед 10:35	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			32,64	23,9	112,68	796,38	
итого за день			32,64	23,9	112,68	796,38	

неделя 1

день 4

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Салат овощной с яблоками	60	3,5	6,11	9,9	108,59	52
Обед 10:35	Суп картофельный с рисовой крупой	20/250	4	2,7	25,8	143,5	160
Обед 10:35	пюре картофельное	150	3,09	8,2	22	174,16	312
Обед 10:35	Печень тушеная (говяжья) с	30/80	8,01	3,74	3,6	80,1	651
Обед 10:35	Кисель с вит "С"	20/200	0	0	15,6	62,4	651
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			21,8	21,19	100,6	680,31	
итого за день			21,8	21,19	100,6	680,31	

неделя 1

день 5

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Салат из моркови	60	0,51	2,13	4,45	39,01	62
Обед 10:35	Щи из св.капусты с картофелем с	20/250	10,18	5,37	9,23	125,97	145
Обед 10:35	плов с говядиной	50/150	14,51	14,71	28,34	303,79	304
Обед 10:35	Чай с молоком	15/50/150	1,52	1,3	15,9	81,38	378
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			29,92	23,95	81,62	661,71	
итого за день			29,92	23,95	81,62	661,71	

неделя 1

день 6

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Фрукты (груша)	185	1,6	0	40	166,4	пром
Обед 10:35	салат из зеленого горошка	60	2,6	6,3	11,4	112,7	75
Обед 10:35	пельмени мясные отварные	180	10,34	12,1	20,3	231,46	160
Обед 10:35	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			18,68	18,84	119,66	722,92	
итого за день			18,68	18,84	119,66	722,92	

неделя 2

день 1

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Салат овощной с яблоками	60	3,5	6,11	9,9	108,59	52
Обед 10:35	Суп картофельный с горохом с	20/250	5,5	5,27	16,53	135,55	162
Обед 10:35	Макароны отварные со сл.маслом	5/150	5,1	4,4	28,5	174	256
Обед 10:35	куриной	80	10,2	5,37	19,36	166,57	268
Обед 10:35	Кисель с вит "С"	20/200	0	0	15,6	62,4	651
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			27,5	21,59	113,59	758,67	
итого за день			27,5	21,59	113,59	758,67	

неделя 2

день 2

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Салат из моркови	60	0,88	0,16	3,04	17,12	пром
Обед 10:35	Борщ со сметаной	25/250	7,29	5,7	16,99	148,42	165
Обед 10:35	тефтели из говядины с рисом	60/40	9,5	12,6	9,4	189	268
Обед 10:35	Пюре картофельное	150	3,09	8,2	22	174,16	312
Обед 10:35	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			24,9	27,1	99,39	741,06	
итого за день			24,9	27,1	99,39	741,06	

неделя 2

день 3

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Салат из капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,06	45
Обед 10:35	Суп макаронными изделиями с мяс	20/250	11,25	7,51	20,24	193,55	828
Обед 10:35	Рыба тушеная в томате с овощами	70	11,3	7,9	4,4	133,9	364
Обед 10:35	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,6	9	34	243,4	312
Обед 10:35	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	56,8	713
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			33,33	26,79	100,21	775,27	
итого за день			33,33	26,79	100,21	775,27	

неделя 2

день 4

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Салат из моркови	60	0,51	2,13	4,45	39,01	62
Обед 10:35	Щи из св.капусты с картофелем с	20/250	10,18	5,37	9,23	125,97	145
Обед 10:35	Печень тушеная (говяжья) с	30/80	8,01	3,74	3,6	80,1	651
Обед 10:35	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,8	5,4	29,6	182,2	304
Обед 10:35	Какао с молоком	20/200	3,52	4	16	114,08	725
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			29,22	21,08	86,58	652,92	
итого за день			29,22	21,08	86,58	652,92	

неделя 2

день 5

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	11,58	82,57	52
Обед 10:35	Суп картофельный с рисовой крупой	20/250	4	2,7	25,8	143,5	160
Обед 10:35	Макароны отварные со сл.маслом	5/150	5,1	4,4	28,5	174	256
Обед 10:35	мясо тушеное	50/50	10,5	11,03	3,184	154,01	268
Обед 10:35	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			24,59	22,22	117,02	766,44	
итого за день			24,59	22,22	117,02	766,44	

неделя 2

день 6

сезон : осенне - зимний

возрастная категория: 7- 11 лет и старше

прием пищи	прием пищи , наименование блюд	масса	пищевые вещества (Г)			Энерги	рецепту
			Белки	Жиры	ды		
Обед 10:35	Фрукты (груша)	185	1,6	0	40	166,4	пром
Обед 10:35	Салат из зеленого горошка	60	1,5	2,3	3,4	40,7	65
Обед 10:35	пельмени мясные отварные	180	10,34	12,1	20,3	231,46	160
Обед 10:35	Компот из с/ф с вит "С"	20/200	0,94	0	24,26	100,8	644
Обед 10:35	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	69,76	пром
Обед 10:35	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	пром
итого обед			15,98	14,84	71,66	484,52	
итого за день			30,46	27,38	139,92	928,34	

ры

ры

ры