



«СОГЛАСОВАНО»
Директор негосударственного общеобразовательного
частного учреждения Православная гимназия «Светоч»
Павлычева И.Ф.
2021 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков и обедов для организации
питания в негосударственном общеобразовательном
частном учреждении Православная гимназия «Светоч»
на 2021 учебный год



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
МУП «Социальные услуги населению»
Губина Т.Н.
2021 г.

Возрастная категория: 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен-сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Неделя первая День 1																
Завтрак																
498	Котлета из филе кур рубленая	50	14,17	13,92	8,24	216	0,08	0,00	0,04	-	17,23	124,8	18,66	1,27		
534	Капуста тушеная	100	2,37	3,02	10,06	77	0,04	52,88	-	-	62,07	42,21	21,31	0,84		
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,02	-	-	5,25	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,79	16,0	81,9	0,09	-	-	-	24,9	25	10,5	0,8		
			19,06	17,73	49,3	432,9	0,21	52,9	0,06	-	109,4	200,2	54,87	3,77		
Обед																
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	0,05	16,13	0,00	0,00	65,11	123	24	2,07		
377	Рыба (филе) припущенная	50	9,78	0,36	0,18	43	0,05	0,81	0,00	0,00	17,71	129,2	18,69	0,42		
518	Картофель отварной	100	2,01	3,28	16,32	106	0,12	20,00	0,02	0,00	28,82	58,66	24,11	1,05		
631	Компот из яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0,00	0,00	8,84	5,94	4,86	1,21		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	18	60,3	0,01	0,00	0,00	0,68	14,1	47,1	14,7	1,2		
			20,2	9,85	72,07	438,3	0,24	45,85	0,02	0,68	134,5	363,9	86,36	5,95		

День 2																
Завтрак																
340	Омлет натуральный с маслом	110	11,04	18,4	2,04	218	0,06	0,3	0,26	-	83,40	182,5	13,96	4,08		
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,02	-	-	5,25	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,79	16,0	81,9	0,09	-	-	-	24,9	25	10,5	0,8		
			13,56	19,19	33,04	357,9	0,15	0,32	0,26	-	113,5	215,7	28,86	5,74		
Обед																
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,50	0,02	0,00	19,72	67,35	27,02	0,99		
443	Плов из птицы	125	11,82	9,97	20,91	220,3	0,03	0,32	0,03	0,0	26,33	116	27,19	1,23		
639	Компот из изюма	200	0,41	0,00	25,16	98	0,03	0,00	0,00	0,00	18,60	29,67	9,66	0,72		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	18	60,3	0,01	0,00	0,00	0,68	14,1	47,1	14,7	1,2		
			17,09	14,93	84,8	517,6	0,19	16,82	0,06	0,68	78,75	260,1	78,57	4,14		
День 3																
Завтрак																
388	Котлета рыбная	50	6,80	4,93	8,46	106	0,06	0,48	0,00	-	30,33	93,35	17,04	0,59		
518	Картофель отварной	100	2,01	3,28	16,32	106	0,12	20,00	0,02	-	28,82	58,66	24,11	1,05		
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,02	-	-	5,25	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,79	16,0	81,9	0,09	-	-	-	24,9	25	10,5	0,8		
			11,33	9	55,78	351,9	0,27	20,5	0,02	-	89,3	185,2	56,05	3,3		
Обед																
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,03	0,00	42,98	55,50	22,33	1,2		
451	Биточки мясные	50	7,85	6,51	7,89	123	0,04	0,00	0,01	0,00	9,06	74,7	15,1	0,77		
516	Изделия макаронные отварные	100	3,65	3,32	23,27	141,3	0,08	0,00	0,02	0,23	27,33	40,07	16,67	0,6		
Т/к	Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	19,96	76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,06		
380	свежезамороженной															
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	18	60,3	0,01	0,00	0,00	0,68	14,1	47,1	14,7	1,2		
			15,56	15,5	82,13	508,6	0,18	20,46	0,06	0,91	93,87	170,2	68,8	2,63		
День 4																
Завтрак																
333	Макароны с сыром	150	7,92	9,76	31,28	249,13	0,11	0,21	0,07	0,00	146,2	124,6	27,30	0,86		
697	Молоко	200	6,1	5,44	10,10	113,3	0,08	2,73	0,00	0,00	3	3	29,5	2,13		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,79	16,0	81,9	0,09	-	-	-	24,9	25	10,5	0,8		

			16,34	15,99	41,38	444,33	0,28	2,94	0,07	0,00	423,9	339,3	67,3	3,79
Обед														
139	Суп картофельный с зеленым горошком консервированный	250	7,62	5,4	18,24	184	0,00	11,25	12,5	0,00	41,50	89,50	36,25	2,5
413	Колбаски детские (сосиски) отварные	60	6,6	14,34	0,24	156	0,12	0,00	0,00	-	21	95,4	12	1,08
511	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152	0,02	0,00	0,00	0,00	21,82	54,85	19,11	0,51
631	Компот из яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0,00	0,00	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	18	60,3	0,01	0,00	0,00	0,68	14,1	47,1	14,7	1,2
			18,97	24,42	77,49	614,3	0,16	20,16	12,5	0,68	107,2	292,7	86,92	6,5
День 5														
Завтрак														
224	Рагу из овощей	130	1,22	7,28	7,51	100	0,04	5,53	0,03	-	18,0	35,9	15,6	0,53
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,02	-	-	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,79	16,0	81,9	0,09	-	-	-	24,9	25	10,5	0,8
			3,74	8,07	38,51	239,9	0,13	5,55	0,03	-	48,15	69,14	30,5	2,19
Обед														
138	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,14	4,48	17,46	121	0,10	16,5	0,02	0,00	17,62	63,25	25,02	0,89
424	Пол жарка из филе кур	65	39,42	19,03	18,01	251	0,04	5,18	0,04	0,00	23,16	150,9	65,96	1,25
508	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,53	4,13	23,53	147,33	0,01	0,00	0,02	0,05	7	93,3	16,67	0,6
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,00	24,2	93	0,01	4,6	0,01	0,0	6,6	4	2,4	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	18	60,3	0,01	0,00	0,00	0,68	14,1	47,1	14,7	1,2
			35,87	22,43	95,92	602,63	0,15	21,49	0,08	0,73	75,41	323,8	104,0	2,49
День 6														
Завтрак														
Т/к	Макароны с овощами	100	3,19	5,28	19,35	140	0,07	3,6	0,03	0,00	16,18	36,74	16,16	0,6
263														
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,02	-	-	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,79	16,0	81,9	0,09	-	-	-	24,9	25	10,5	0,8
			5,71	6,07	50,35	279,9	0,16	3,62	0,03	0,0	46,33	69,98	31,06	2,26
Обед														
133	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20,0	135	0,14	24,0	0,02	0,00	20,97	77,50	31,15	1,18
461	Тефтели мясные в соусе	110	15,3	18,8	15,1	204	0,14	0,00	0,00	0,00	20,3	80	17	1,33
534	Капуста тушеная	100	2,37	3,02	10,06	77	0,04	52,88	0,02	0,00	62,07	42,21	21,31	0,84
631	Компот из яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0,00	0,00	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	18	60,3	0,01	0,00	0,00	0,68	14,1	47,1	14,7	1,2
			22,42	27,01	78,43	538,3	0,34	85,79	0,04	0,68	126,2	252,7	89,02	5,76
											8	5		

День 7														
Завтрак														
388	Котлета рыбная	50	6,80	4,93	8,46	106	0,06	0,48	0,00	0,00	30,33	93,35	17,04	0,59
520	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,73	104	0,10	17,33	0,02	0,00	46,33	64,47	23,0	0,93
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,00	0,02	0,00	0,0	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,79	16,0	81,9	0,09	0,00	0,00	0,0	24,9	25	10,5	0,8
			11,48	9,45	54,19	349,9	0,25	17,83	0,02	0,0	106,8	191,0	54,94	3,18
Обед											1	6		
161	Суп молочный с крупой рисовой	250	4,56	5,80	19,09	146	0,06	1,62	0,03	0,0	152,4	135,3	25,06	0,24
461	Поджарка из грудки куриной	50/15	39,42	19,03	18,01	251	0,04	5,18	0,04	0,0	23,16	150,9	65,96	1,25
516	Изделия макаронные отварные	100	3,65	3,32	23,27	141,3	0,08	0,00	0,02	0,23	27,33	40,07	16,67	0,6
639	Компот из изюма	200	0,41	0,00	25,16	98	0,03	0,00	0,00	0,00	18,60	29,67	9,66	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	18	60,3	0,01	0,00	0,00	0,68	14,1	47,1	14,7	1,2
			50,04	28,55	103,5	696,6	0,22	6,8	0,09	1,14	235,5	403,1	132,0	4,01
День 8														
Завтрак														
97	Сыр (порционно)	30	6,96	8,85	0,00	10,50	0,02	0,22	0,07	0,00	264	150	10,60	0,30
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,51	8,82	50,40	0,10	0,00	0,45	0,00	44,4	0,00	4,8	0,72
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,00	15,22	60	0,00	2,82	0,00	0,0	8,05	9,78	5,24	0,9
			9,9	9,36	24,04	120,9	0,12	3,04	0,07	0,45	316,4	159,7	20,64	1,92
Обед											5	8		
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,97	5,32	9,33	94	0,08	30,89	0,03	0,0	42,44	49,97	21,12	0,76
423	Бефстроганов из филе кур	108	15,7	9,40	3,30	169	0,04	0,01	0,00	1,15	30,8	87,3	15,6	0,73
508	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,53	4,13	23,53	147,33	0,01	0,00	0,02	0,05	7	93,3	16,67	0,6
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,00	24,2	93	0,01	4,6	0,01	0,0	6,6	4	2,4	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	18	60,3	0,01	0,00	0,00	0,68	14,1	47,1	14,7	1,2
			21,32	19,25	78,36	563,63	0,15	35,5	0,06	1,88	100,9	281,6	70,49	3,41
День 9														
Завтрак														
498	Биточки рубленые из филе кур	50	14,17	13,92	8,24	216	0,08	0,00	0,04	-	17,23	124,8	18,66	1,27

516	Изделия макаронные отварные	100	3,65	3,32	23,27	141,3	0,08	0,00	0,02	0,23	27,33	40,07	16,67	0,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	0,02	-	-	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,79	16,0	81,9	0,09	-	-	-	24,9	25	10,5	0,8
			20,34	18,03	62,51	302,2	0,25	0,02	0,06	0,23	74,71	198,1	50,23	3,53
Обед														
132	Рассольник ленинградский	250/10	2,52	5,50	17,62	133	0,11	17,4	0,03	0,00	25,95	78,50	26,97	1,02
388	Котлета рыбная	50	6,80	4,93	8,46	106	0,06	0,48	0,00	0,00	30,33	93,35	17,04	0,59
518	Картофель отварной	100	2,01	3,28	16,32	106	0,12	20,00	0,02	0,00	28,82	58,66	24,11	1,05
Т/к	Компот из черной смородины	200	0,00	0,00	19,96	76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,06
380	свежемороженой													
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	18	60,3	0,01	0,00	0,00	0,68	14,1	47,1	14,7	1,2
			13,33	14,11	80,36	481,3	0,3	37,88	0,06	1,83	145,9	251,7	70,17	4,7
День 10														
Завтрак														
224	Рагу из овощей	130	1,22	7,28	7,51	100	0,04	5,53	0,03	0,0	18,0	35,9	15,6	0,53
697	Молоко	200	6,1	5,44	10,10	113,3	0,08	2,73	0,00	0,00	252,8	189,6	29,5	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,79	16,0	81,9	0,09	0,0	0,00	0,0	24,9	25	10,5	0,8
			9,64	13,51	33,61	295,2	0,21	8,26	0,03	0,0	295,7	250,5	55,6	3,46
Обед														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	0,12	16,50	0,02	0,0	19,72	67,35	27,02	0,99
436	Жаркое по-домашнему с курицей	150	20,67	8,89	16,77	156,5	0,08	12,20	0,01	0,00	13,37	102,4	42,92	1,05
631	Компот из яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0,00	0,00	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	18	60,3	0,01	0,00	0,68	0,68	14,1	47,1	14,7	1,2
			25,74	14,06	70,77	417,8	0,22	37,61	0,03	0,68	56,03	222,8	89,5	4,45

Возможно сезонное изменение овощей, плодов и ягод, замена блюд и напитков, согласно нормам взаимозаменяемости, сборник 2004 г.