

**«СОГЛАСОВАНО»**

*Зам.* Начальник территориального  
отдела управления Федеральной  
службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека  
по Краснодарскому краю в г.-к: Анапа  
*Л.В. Медведова*  
Л.В. Медведова

*« 11 » декабря 2019 г.*

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор

НЧОУ гимназия «Росток»

*И.Н. Галциди*  
И.Н. Галциди

*« 28 » ноября 2019 г.*

## **ПРИМЕРНОЕ 12 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(дети с 7 лет до 10 лет)**

**НЧОУ гимназия « РОСТОК »**

		Неделя: первая					
День: понедельник							
Сезон: осенне-весенний							
Возрастная категория: с 7 до 11 лет							
Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit C
<b>завтрак</b>							
	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120	-
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Омлет натуральный	150	15,2	25,09	2,36	295,22	0,4
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>30,53</b>	<b>45,24</b>	<b>64,48</b>	<b>775,37</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>							
49/04	Салат из моркови	100	1,37	4,58	7,8	79,9	4,2
71/04	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 15%	200/15/10	4,6	5,2	5,08	89,14	11,2
404/04	Птица тушеная в соусе	100/30	28,33	28,79	6,21	266	1,2
332/04	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,01	17,6	112,3	0
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>42,14</b>	<b>42,96</b>	<b>98,77</b>	<b>827,29</b>	<b>20,6</b>
<b>полдник</b>							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			<b>1,32</b>	<b>0</b>	<b>23,85</b>	<b>84,08</b>	<b>12,53</b>
			<b>73,99</b>	<b>88,2</b>	<b>187,1</b>	<b>1686,74</b>	<b>25,06</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь	Vit С
		(г)					
<b>завтрак</b>							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
302/04	Каша молочная рисовая	150	3,78	4,8	17,22	122,25	0,5
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>8,16</b>	<b>14,58</b>	<b>59,3</b>	<b>399,2</b>	<b>4,56</b>
<b>Обед</b>							
33/04	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,8	79,7	7,52
139/04	Суп картофельный с бобовыми	200	8,72	4,8	30,16	219,2	8,36
250/04	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/30	18,49	10,46	8,69	200	0,5
520/04	Пюре картофельное	150	6,07	13,27	29,02	252	20,17
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
<b>полдник</b>			<b>39,29</b>	<b>34,77</b>	<b>122,69</b>	<b>976,63</b>	<b>136,55</b>
767/04	булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	0
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	1,4
			<b>8,6</b>	<b>9,6</b>	<b>57,4</b>	<b>350,6</b>	<b>1,4</b>
			<b>56,05</b>	<b>58,95</b>	<b>239,39</b>	<b>1726,43</b>	<b>142,51</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь
<b>ЗАВТРАК</b>						
97/04	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77
311/04	Каша молочная манная	150	6	5,9	24,4	173,9
692/04	Кофейный напиток	200	2,85	3,6	28,7	152
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7
			<b>20,66</b>	<b>25,93</b>	<b>89,73</b>	<b>660,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Салат из соленых огурцов	100	1,13	4,3	7,13	72,16
110/04	Борщ с мясом и сметаной	200/25/5	3,05	3,9	10,2	82
437/04	Гуляш	100/30	22,2	22,1	8,7	323,7
165/04	Каша гречневая	150	5,4	3,3	26,55	148
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08
			<b>37,06</b>	<b>34,98</b>	<b>128,81</b>	<b>953,09</b>
			<b>57,72</b>	<b>60,91</b>	<b>218,54</b>	<b>1613,94</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая ценност ь	Vit С
		(г)					
<b>ЗАВТРАК</b>							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
237/04	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	41,76	12	48,6	419,4	0,67
685/04	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>51,72</b>	<b>26,78</b>	<b>85,08</b>	<b>742,35</b>	<b>1,17</b>
<b>ОБЕД</b>							
17.апр	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,1	69	13,43
84/11	Суп рыбный	200	4,8	2,84	9,75	95,2	8,96
304/04	плов из птицы	200	26,8	12	33,8	339	8,2
639/04	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	25,24	102	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
<b>ПОЛДНИК</b>							
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	-
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	1,4
			<b>41,26</b>	<b>25,82</b>	<b>147,17</b>	<b>991,75</b>	<b>31,99</b>
			<b>92,98</b>	<b>52,6</b>	<b>232,25</b>	<b>1734,1</b>	<b>33,16</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
<b>ЗАВТРАК</b>							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120	0
340/04	Каша молочная геркулес	150	5,03	5,5	26,4	176	0,075
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>17,06</b>	<b>21,93</b>	<b>78,23</b>	<b>572,95</b>	<b>4,135</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты	100	2	5,1	4,2	71	13,9
139/04	Суп из овощей со сметаной	200/5	10,8	12,4	13,3	159,84	8,96
436/04	Жаркое по-домашнему	90/220	39,5	20,13	35,15	389,5	6,5
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			<b>57,78</b>	<b>39,01</b>	<b>138,58</b>	<b>984,37</b>	<b>45,89</b>
			<b>74,84</b>	<b>60,94</b>	<b>216,81</b>	<b>1557,32</b>	<b>50,025</b>

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и Ческая ценност ь
		(г)				
<b>ЗАВТРАК</b>						
97/04	Сыр порция	15	15	7,65	6,65	9,75
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77
237/04	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	41,76	12	48,6	419,4
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7
			<b>49,44</b>	<b>25,5</b>	<b>100,97</b>	<b>779,55</b>
<b>ОБЕД</b>						
33/04	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,8	79,7
71/04	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 15%	200/15/10	4,6	5,2	5,08	89,14
404/04	Птица тушеная в соусе	100/30	28,33	28,79	6,21	266
332/04	Овощное рагу	150	1,41	4,47	11,8	93,33
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08
			<b>41,19</b>	<b>44,42</b>	<b>116,82</b>	<b>892,2</b>
			<b>90,63</b>	<b>69,92</b>	<b>217,79</b>	<b>1671,75</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Vit С
<b>ЗАВТРАК</b>							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120	0
340/04	Омлет натуральный	150	15,2	15,09	2,36	295,22	0,4
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>27,23</b>	<b>31,52</b>	<b>54,19</b>	<b>692,17</b>	<b>4</b>
<b>ОБЕД</b>							
49/04	Салат из моркови	100	1,37	4,58	7,8	79,9	4,2
132/04	Рассольник со сметаной	200/5	2,6	3,4	17,6	106,56	4,32
439/04	Печень, тушенная в соусе	100/30	20,6	29,1	9,4	348	18,9
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	253	9,1
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2	3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,5
			<b>38,4</b>	<b>47,61</b>	<b>145,38</b>	<b>1114,69</b>	<b>43,8</b>
			<b>65,63</b>	<b>79,13</b>	<b>199,57</b>	<b>1806,86</b>	<b>48</b>



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и Ческая ценност ь	Vit С
<b>ЗАВТРАК</b>							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
340/04	Каша молочная геркулес	150	5,03	5,5	26,4	176	6,075
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>12,71</b>	<b>19</b>	<b>78,77</b>	<b>536,15</b>	<b>1,3</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из соленых огурцов	100	1,13	4,3	7,13	72,16	-
	Суп-лапша домашняя	200	12,3	4,4	7,3	171,46	1,76
250/04	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/30	18,49	10,46	8,69	200	0
520/04	Пюре картофельное	150	6,07	13,27	29,02	252	20,17
639/04	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	25,24	102	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
<b>ПОЛДНИК</b>							
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	-
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	1,4
			<b>45,05</b>	<b>38,41</b>	<b>152,66</b>	<b>1184,17</b>	<b>33,83</b>
			<b>57,76</b>	<b>57,41</b>	<b>231,43</b>	<b>1720,32</b>	<b>35,20</b>

День: среда		Неделя: вторая				
Сезон: осенне-весенний						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>ЗАВТРАК</b>						
97/04	Сыр порция	15	7,65	6,65	9,75	120
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77
237/04	Запеканка из творога со сгущенкой	150/20	41,76	12	48,6	419,4
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	13,3	52,58
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7
			<b>53,79</b>	<b>28,43</b>	<b>98,53</b>	<b>806,93</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Винегрет	100	1,35	6,16	7,58	91,7
110/04	Борщ с мясом со сметаной	200/25/5	3,05	3,9	10,2	82
	Вареники с картошкой со сметаной	150	6,84	9,1	45,54	300
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08
			<b>16,72</b>	<b>20,54</b>	<b>149,25</b>	<b>837,73</b>
			<b>70,51</b>	<b>48,97</b>	<b>247,78</b>	<b>1644,66</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге и ческая ценнос ь
<b>ЗАВТРАК</b>						
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77
311/04	Каша молочная манная	150	6	5,9	24,4	173,9
692/04	Кофейный напиток	200	2,85	3,6	28,7	152
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7
			<b>13,01</b>	<b>19,28</b>	<b>79,98</b>	<b>540,85</b>
<b>ОБЕД</b>						
17.январь	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,1	69
155/04	Суп с пельменями или клецками	200	15,2	28,76	45,6	397
298/04	Голубцы ленивые с соусом	100/30	10,61	6,81	15,04	164
679/05	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,4	3,3	26,55	148
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7
<b>ПОЛДНИК</b>						
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102
			<b>41,25</b>	<b>50,13</b>	<b>186,31</b>	<b>1252,33</b>
			<b>54,26</b>	<b>69,41</b>	<b>266,29</b>	<b>1793,18</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и ческая ценност ь	Vit С
		(г)					
<b>ЗАВТРАК</b>							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная пшенная	200	7,49	11,27	39,35	289	1,2
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>17,45</b>	<b>26,05</b>	<b>75,83</b>	<b>611,95</b>	<b>2,</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из квашеной капусты	100	2	5,1	4,2	71	1,2
84/11	Суп рыбный	200	4,8	2,84	9,75	95,2	8,96
436/04	Жаркое по-домашнему	90/220	39,5	20,13	35,15	389,5	
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,5
			<b>51,78</b>	<b>29,45</b>	<b>135,03</b>	<b>919,73</b>	<b>45,8</b>
			<b>69,23</b>	<b>55,5</b>	<b>210,86</b>	<b>1531,68</b>	<b>48</b>

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
<b>ЗАВТРАК</b>							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	15	3,4	4,3	0	54	-
340/04	Каша молочная геркулес	150	5,03	5,5	26,4	176	0,075
	Яйцо вареное 1 шт	40	2,54	2,3	0,14	31,5	0
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
			<b>18,65</b>	<b>25,6</b>	<b>78,91</b>	<b>621,65</b>	<b>1,375</b>

**ОБЕД**

49/04	Салат из моркови	100	1,37	4,58	7,8	79,9	4,2
132/04	Рассольник со сметаной	200/5	2,6	3,4	17,6	106,56	4,32
250/04	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/30	18,49	10,46	8,69	200	0,5
520/04	Пюре картофельное	150	6,07	13,27	29,02	252	20,1
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2	3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,9	1,13	18,63	98,25	-
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,06	0,25	7,65	39,7	-
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,5
			<b>33,81</b>	<b>33,09</b>	<b>139,34</b>	<b>965,69</b>	<b>44,7</b>
			<b>52,46</b>	<b>58,69</b>	<b>218,25</b>	<b>1587,34</b>	<b>46,1</b>