

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Самарской области в Сергеевском  
районе

  
П. Ф. Астафьева



*«Согласовано»*  
*Родительский комитет*  
*Школа*

Директор ГБОУ СОШ с. Новое  
Ганькино

  
С. Н. Иванова



«УТВЕРЖДАЮ»

## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ, С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

В ГБОУ СОШ с. НОВОЕ ГАНЬКИНО





Неделя: первая

День: Среда

№	Прием пищи,	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1.	Каша пшеничная молочная	200	250	6,47	13,46	34,19	285,13	0,17	0,4	73	0,3	110,26	162,25	40,95	1,04
2.	Хлеб	40	40	2,24	0,44	19,76	92,8	0,04		0,36		9,2	42,4	10	1,24
3.	Чай с сахаром	200	200	0,04		15,05	61,83					0,45			
4.	Печенье сахарное	50	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5	1,75	14,5	45	10	1,05
<b>ИТОГО</b>				12,5	18,8	106,2	648,26	0,26	0,4	78,36	2,05	134,41	249,95	60,95	3,37
<b>Обед</b>															
1.	Борщ из капусты	200	250	1,8	4,13	3,38	67,16	0,04	4,24	0,01	0,11	19,09	56,93	14,08	2,06
2.	Хлеб	50	100	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Сок	200	200	2,25	2,24	10,75	72,22	0,13	7	0	0	1,55	0	0,3	0,02
4.	Булочка	100	100	7,4	7,5	56,88	326,33	0,16	3	0,02	0,96	12,18	53,15	10,11	0,8
<b>ИТОГО</b>							<b>572,21</b>								

Неделя: первая

День: Четверг

№	Прием пищи,	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		с 7 до 11	с 11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
1.	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	6,33	5,93	28,59	191,4	0,22		29,5	0,45	10,6	149,95	100	3,36
2.	Хлеб пшеничный с маслом	40	40	2,34	8,49	14,84	145,3	0,03		59	0,43	7,2	21,4	4,2	0,35
3.	Чай с сахаром	200	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,5		0,69	20,45	18,25	13,13	0,45
<b>ИТОГО</b>				9,31	14,45	64,78	<b>425,55</b>	0,26	0,5	88,5	1,57	38,25	189,6	117,33	4,16
<b>Обед</b>															
1.	Картофельное пюре с маслом	150	200	11,1	5,3	34,81	236,58	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0,76
2.	Курица отварная в соусе	80	120	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
3.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56					9		2	2,4
4.	Яблоко	100	100	0,3	0	10,47	42,03	0,04	12,04	0	0	14	10	8,0	2
5.	Хлеб	50	100	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>							<b>600,02</b>								

Неделя: первая











