

Согласовано
Директор МОБУ гимназия №1
г.Благовещенска



Утверждаю
Генеральный директор
ООО Фирма «Домоустроитель»
Р.Р.Гадельшин



**Меню для организации питания обучающихся, получающих начальное общее образование в
муниципальных образовательных организациях г.Благовещенска**

осеннее-зимний сезон

Декабрь 2020 года



01.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
746	Пирожок с картофелем печёный	75	5	3	27	156	0,05	0,05	8,48	11,85	39,08	6,53	0,53
9	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,40
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	12	10	86	491	0,16	4,02	46,48	133,59	191,07	43,82	1,62



Утверждаю
И.о. директора гимназии № 1
г. Благоевещенск
Рюмина Т.С.

02.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
105	Помидоры свежие	20			1	5	0,01	5		2,8	5,2	4	0,18
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4



Утверждаю
И.о. директора гимназии № 1
г. Благоевещенск
Рюмина Т.С.

03.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
311	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	8	6	34	223	0,14	1,2	36	120,92	181,7	34,0	1,81
47	Яйцо вареное	40	5	5	1	63	0,03		0,01	22	76,8	4,8	1
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
83	Яблоко	100			10	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за прием		54-34	17	14	64	502	0,25	14,07	57,01	269,07	357,14	64,04	5,77



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благовещенск
Рюмина Т.С.

04.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
100	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек» жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81
122	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32	17,76	55,68	9,02	0,63
80	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
155	Кефир 3,2 %	100	3	3	5	60			10,9				
Итого за прием		54-34	17	18	103	651	0,27	1,32	63,22	148,85	263,64	53,12	3,09



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благовещенск
Рюмина Т.С.

07.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	22	21	70	560	0,21	0,72	85,4	216,35	299,02	53,38	2,64



08.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
9,02	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38,00	111,59	124,35	26,55	0,4
758	Пирожок с творогом печеный	75	5	4	30	172	0,06	1,03	20,13	15,18	43,13	8,18	1,95
80	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
155	Кефир 3,2%	100	3	3	5	60			10,9				
Итого за прием		54-34	15	14	94	659	0,17	2,20	69,03	134,12	193,58	43,73	2,64



09.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4		3,4	6	2,8	0,1
40	Биточки (котлеты) рыбные	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
101	Фрукт	75	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за прием		54-34	19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,03	3,41



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благоевещенск
Рюмина Т.С.

10.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
169	Каша «Дружба» с маслом	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
42	Чай с лимоном	200			15	62				3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	15	20	92	610	0,14	4,06	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благоевещенск
Рюмина Т.С.

11.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	90,15	15,12	0,55
48	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	18	24	71	578	0,18	36,65	10	120,75	280,22	73,82	3,2



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благоевещенск
Рюмина Т.С.

14.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
39	Биточки (котлеты) мясные	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	23	18	72	549	0,21	0,87	70,2	211,79	291,42	52,62	1,58



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благовещенск
Рюмина Т.С.

15.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
746	Пирожок с картофелем печёный	75	5	3	27	156	0,05	0,05	8,48	11,85	39,08	6,53	0,53
9	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,40
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	12	10	86	491	0,16	4,02	46,48	133,59	191,07	43,82	1,62



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благовещенск
Рюмина Т.С.

16.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
105	Помидоры свежие	20			1	5	0,01	5		2,8	5,2	4	0,18
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благоевещенск
Рюмина Т.С.

17.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
311	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	8	6	34	223	0,14	1,2	36	120,92	181,7	34,0	1,81
47	Яйцо вареное	40	5	5	1	63	0,03		0,01	22	76,8	4,8	1
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
83	Яблоко	100			10	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за прием		54-34	17	14	64	502	0,25	14,07	57,01	269,07	357,14	64,04	5,77



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благоевещенск
Рюмина Т.С.

18.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
100	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек» жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81
122	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32	17,76	55,68	9,02	0,63
80	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
155	Кефир 3,2 %	100	3	3	5	60			10,9				
Итого за прием		54-34	17	18	103	651	0,27	1,32	63,22	148,85	263,64	53,12	3,09



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благовещенск
Рюмина Т.С.

21.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	22	21	70	560	0,21	0,72	85,4	216,35	299,02	53,38	2,64



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благовещенск
Рюмина Т.С.

22.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
9,02	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38,00	111,59	124,35	26,55	0,4
758	Пирожок с творогом печеный	75	5	4	30	172	0,06	1,03	20,13	15,18	43,13	8,18	1,95
80	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
155	Кефир 3,2%	100	3	3	5	60			10,9				
Итого за прием		54-34	15	14	94	659	0,17	2,20	69,03	134,12	193,58	43,73	2,64



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благовещенск
Рюмина Т.С.

23.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4		3,4	6	2,8	0,1
40	Биточки (котлеты) рыбные	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
101	Фрукт	75	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за прием		54-34	19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,03	3,41



Утверждаю
И. о. директора гимназии № 1
г. Благовещенск
Рюмина Т.С.

24.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
169	Каша «Дружба» с маслом	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
42	Чай с лимоном	200			15	62				3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	15	20	92	610	0,14	4,06	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28



Утверждаю
И.о. директора гимназии № 1
г. Благовещенск
Рюмина Т.С.

25.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	90,15	15,12	0,55
48	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	18	24	71	578	0,18	36,65	10	120,75	280,22	73,82	3,2



Утверждаю
И.о. директора гимназии № 1
г. Благовещенск
Рюмина Т.С.

28.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
39	Биточки (котлеты) мясные	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	23	18	72	549	0,21	0,87	70,2	211,79	291,42	52,62	1,58



29.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
746	Пирожок с картофелем печёный	75	5	3	27	156	0,05	0,05	8,48	11,85	39,08	6,53	0,53
9	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,40
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	12	10	86	491	0,16	4,02	46,48	133,59	191,07	43,82	1,62



30.12.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – 1-4 классы													
105	Помидоры свежие	20			1	5	0,01	5		2,8	5,2	4	0,18
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		54-34	19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4