ВТОРАЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ

НОВОСИБИРСКАЯ ГИМНАЗИЯ



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МАОУ «ВТОРАЯ НОВОСИБИРСКАЯ ГИМНАЗИЯ» 2022-2023 учебный год

Разработано при методическом сопровождении Федерального бюджетного учреждения науки «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора)

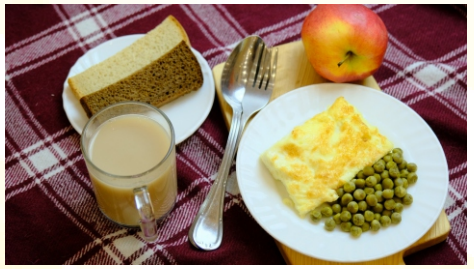
ВТОРАЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ

НОВОСИБИРСКАЯ ГИМНАЗИЯ



1-ая НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК		ОБЕД
	ПОНЕДЕЛЬНИК	
	ВТОРНИК	
	СРЕДА	
	ЧЕТВЕРГ	
	ПЯТНИЦА	

1-ая НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Сыр твердых сортов в нарезке	15	53,7
Каша вязкая молочная овсяная	200	272,8
Чай с сахаром	200	26,8
Мандарин	70	24,5
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	18,3	16,6	78,1	0,36	0,28	86,5	0,27	27,27	884,79	531,86	399,72	100,01	404,11	4,45	52,9	28,78	174,02

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

1-ая НЕДЕЛЯ

ОБЕД



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Помидор в нарезке	60	12,8
Рассольник домашний	200	116,1
Картофель отварной в молоке	150	173,7
Тефтели из говядины с рисом	60	133,1
Соус белый основной	20	12,5
Компот из чернослива	200	81,3
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	26,1	22	105,1	0,4	0,33	197,86	0,01	35,04	982,05	1697,61	217,76	123,84	373,34	6,22	69,3	15,98	136,71

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

1-ая НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

1-ая НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Свекла отварная дольками	60	25,2
Картофельное пюре	150	139,4
Курица тушеная с морковью	100	126,4
Какао с молоком	200	100,4
Хлеб пшеничный	30	70,3
Хлеб ржаной	15	25,6

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	26,1	15,1	61,7	0,28	0,37	328,16	0,11	14,86	724,66	1275,12	336,36	140,84	394,77	4,84	80,77	22,1	193,42

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

ОБЕД



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Салат из моркови и яблок	60	74,3
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	110,4
Рис отварной	150	203,5
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	112,3
Соус молочный натуральный	20	23,8
Компот из клубники	200	29,3
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	29	23,1	105,5	0,3	0,3	1188,2	0,57	12,64	1048,86	925,48	314,49	128,81	432,69	5,05	176,04	34,69	581,94

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

1-ая НЕДЕЛЯ

СРЕДА

ЗАВТРАК



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Горошек зеленый	20	7,4
Омлет натуральный	150	225,5
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Яблоко	150	66,6
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	20,9	20,5	59,8	0,24	0,55	203,19	2,18	16,4	770,58	810,21	260	64,22	352,94	7,96	50,59	39,58	91,16

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

1-ая НЕДЕЛЯ

ОБЕД



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Перец болгарский в нарезке	60	15,4
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	119,6
Каша перловая рассыпчатая	150	187,1
Оладьи из печени по-кунцевски	80	187,5
Компот из кураги	200	66,9
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	31,9	18,3	119,5	0,48	1,39	3700,58	0,51	135,83	855,49	1189,4	206,73	99,57	532,91	8,73	55,68	56,63	208,58

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

1-ая НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Каша вязкая молочная ячневая	100	124,5
Запеканка из творога с проростками пшеницы	75	166
Чай с сахаром	200	26,8
Мандарин	70	24,5
Джем из абрикосов	10	29
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	19,7	13,3	82,3	0,24	0,3	72,79	0,4	27,31	692,04	482,46	279,8	64,7	325,79	3,68	44,02	35,49	179,69

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

1-ая НЕДЕЛЯ

ОБЕД



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Помидор в нарезке	60	12,8
Суп гороховый	200	133,1
Рагу из овощей с ламинарией и кабачками	150	149
Биточек из курицы	75	126,5
Соус белый основной	20	12,5
Компот из смеси сухофруктов	200	81
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	45	76,9

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	33	19	107,4	0,46	0,27	509,59	0,13	31,89	1060,19	1317,55	256,68	151,66	384,19	6,56	1368,73	34,21	162,56

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

1-ая НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Картофель отварной в молоке	150	173,7
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	112,3
Соус молочный натуральный	20	23,8
Кофейный напиток с молоком	200	86
Хлеб пшеничный	30	70,3
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	26,2	14,6	70,5	0,34	0,46	323,91	0,48	12,47	755,65	1318,73	299,95	128,84	489,1	4,82	166,61	28,35	573,31

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

1-ая НЕДЕЛЯ

ОБЕД



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Свекла отварная дольками	60	25,2
Щи из свежей капусты со сметаной	200	92,2
Макароны отварные	150	196,8
Бефстроганов из отварной говядины	80	167,4
Компот из смородины	200	35,5
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	29,8	24	93,5	0,26	0,22	212,9	0,1	37,79	846,41	812,12	360,97	79,86	312,61	5,82	56,02	14,11	102,14

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

ВТОРАЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ

НОВОСИБИРСКАЯ ГИМНАЗИЯ



2-ая НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК		ОБЕД
	ПОНЕДЕЛЬНИК	
	ВТОРНИК	
	СРЕДА	
	ЧЕТВЕРГ	
	ПЯТНИЦА	

2-ая НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК

П О Н Е Д Е Л Ь Н И К

2-ая НЕДЕЛЯ

ОБЕД





БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Каша вязкая молочная пшенная	200	274,9
Какао с молоком	200	100,4
Мандарин	70	24,5
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Салат из моркови и яблок	60	74,3
Рассольник Ленинградский	200	125,5
Плов из отварной говядины	200	348,2
Компот из кураги	200	66,9
Хлеб пшеничный	30	70,3
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	19	14,5	87,5	0,36	0,36	65,88	0,13	27,82	804,58	660,41	354,8	111,38	404,88	4,15	64,96	17,44	185,07

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	25,9	27,3	96,9	0,25	0,26	1168,4	0,1	10,21	898,6	1112,17	258,16	115,66	359,27	5,66	66,42	19,26	135,93

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

2-ая НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

ЗАВТРАК



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Помидор в нарезке	60	12,8
Макароны отварные с овощами	150	180,7
Курица тушеная с морковью	100	126,4
Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	25,1	13	71,9	0,25	0,16	659,69	0,14	19,48	835,44	662,23	217,02	109,24	264,29	4,87	59,34	24,69	134,59

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

2-ая НЕДЕЛЯ

ОБЕД



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Огурец в нарезке	60	8,5
Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	115,6
Овощная запеканка с проростками люцерны	150	155,9
Котлета из курицы	90	151,8
Соус молочный натуральный	20	23,8
Компот из смеси сухофруктов	200	81
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	40,3	19,1	99,3	0,38	0,48	268,36	0,78	64,21	1067,99	1186,8	382,13	142,41	501,12	5,85	77,48	44,09	173,27

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

2-ая НЕДЕЛЯ

СРЕДА

2-ая НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Сыр твердых сортов в нарезке	15	53,7
Каша жидкая молочная гречневая	200	187,3
Кофейный напиток с молоком	200	86
Яблоко	150	66,6
Хлеб пшеничный	30	70,3
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	19,4	14,3	77,4	0,32	0,42	83,72	0,19	16,13	863,77	952,91	452,73	145,72	440,57	8,35	62,85	19,09	64,4

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

ОБЕД



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Морковь отварная дольками	60	37,6
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	110,4
Горошница	150	204,8
Котлета из говядины с ламинарией	75	223,2
Соус красный основной	20	14,1
Компот из свежих яблок	200	41,6
Хлеб пшеничный	30	70,3
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	38,9	23,2	97,3	0,65	0,33	971,95	0,18	10,31	833,08	1361,27	320,82	156,18	503,01	10,06	775,04	23,4	136,84

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

2-ая НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Горошек зеленый	20	7,4
Омлет натуральный	150	225,5
Чай с сахаром	200	26,8
Банан	150	141,8
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	21,2	19,6	74,4	0,24	0,54	219,09	2,18	16,14	759,08	854,62	210,6	107,63	339,29	5,51	43,17	39,75	72,46

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

2-ая НЕДЕЛЯ

ОБЕД



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Свекла отварная дольками	60	25,2
Суп фасолевый	200	125,9
Картофельное пюре	150	139,4
Печень говяжья по-строгановски	80	189,2
Компот из чернослива	200	81,3
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	30,1	23,7	96,2	0,5	1,57	3927,66	0,11	26,83	1140,59	1638,81	292,72	124,32	520,61	10,03	110,44	43,21	266,75

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

2-ая НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Каша вязкая молочная пшеничная	100	135,1
Запеканка из творога	75	150,6
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Мандарин	70	24,5
Джем из абрикосов	5	14,5
Хлеб пшеничный	45	105,5
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	26,5	11,9	79,7	0,25	0,37	59,96	0,15	27,44	697,43	505,78	335,83	74,29	384,28	4,06	45,49	49,31	158,03

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

2-ая НЕДЕЛЯ

ОБЕД



БЛЮДО	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал
Помидор в нарезке	60	12,8
Рассольник Ленинградский	200	125,5
Макароны отварные	150	196,8
Фрикадельки из говядины	80	152,9
Соус красный основной	20	14,1
Компот из смородины	200	35,5
Хлеб пшеничный	60	140,6
Хлеб ржаной	30	51,2

ВОЗРАСТ	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ*			ВИТАМИНЫ**					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА***								
	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
7-11 ЛЕТ	29,3	22	103,8	0,32	0,21	237,26	0,13	45,08	1031,77	973,5	235,91	84,5	309,35	5,75	61,68	14,95	105,9

* - в г; ** - B1,B2,C - в мг; A - в мкг рет.экв, D - в мкг; *** - Na,Ca,K,Mg,P,Fe - в мг; I,Se,F - в мкг.

© Информационно-издательский центр
МАОУ “Вторая Новосибирская гимназия”