

Согласовано:  
Директор МБОУ гимназия №1  
Н.И.Пономарёв



Утверждаю:

ИП Фрей А.А



**Примерное меню на 10 дней.  
Горячее питание обучающихся  
МБОУ гимназия №1  
Возрастная категория 7-12 лет.  
В 2024 учебном году.**

**При составлении меню использовался  
Сборник рецептур на продукцию для  
обучающихся во всех образовательных  
учреждениях**

**Под общей редакцией  
М.П.Могильный; В.А.Тутельян**

**2024 г.**

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: дети с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,56	13,22	47,65	335,81	173
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,30	4,23	0,00	52,31	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>17,63</b>	<b>18,35</b>	<b>92,80</b>	<b>591,5</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	52,18	47
	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96	410,64	92
	Картофельное пюре	150	2,89	4,98	19,03	127,92	131
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>27,44</b>	<b>48,01</b>	<b>111,90</b>	<b>971,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>45,07</b>	<b>66,36</b>	<b>204,70</b>	<b>1563,42</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96	410,64	92
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98	216,83	167
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05	22,64	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>38,84</b>	<b>48,56</b>	<b>119,57</b>	<b>1039,9</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Печень по-строгановски	50/20	12,73	9,32	2,10	158,32	95
	Макаронные изделия отварные	150/4	5,77	0,69	36,60	179,55	202
	Икра свекольная	40	0,66	2,83	3,67	43,02	46
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>695</b>	<b>27,98</b>	<b>19,03</b>	<b>124,41</b>	<b>790,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1255</b>	<b>66,82</b>	<b>67,59</b>	<b>243,98</b>	<b>1829,93</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	220/5	7,06	9,00	37,82	250,8	187
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05	22,64	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>16,62</b>	<b>16,70</b>	<b>83,88</b>	<b>536,04</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Рагу овощное с мясом курицы	240	9,46	18,29	31,03	321,6	145
	Капуста тушеная	40	0,88	1,06	4,03	28,28	134
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>19,46</b>	<b>23,48</b>	<b>120,76</b>	<b>756,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1245</b>	<b>36,08</b>	<b>40,18</b>	<b>204,64</b>	<b>1291,38</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели рыбные	60/20	5,53	5,74	6,70	106,79	87
	Картофельное пюре (с маслом)	140/7	2,66	8,78	17,33	149,18	128
	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58	36,6	12
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>14,56</b>	<b>18,12</b>	<b>73,76</b>	<b>495,95</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	14,78	7,98	14,36	189,82	774
	Котлета из свинины	90	10,67	26,47	13,76	331,77	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,58	3,71	41,98	216,83	168
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	60	0,73	1,85	3,70	34,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>40,80</b>	<b>41,22</b>	<b>144,62</b>	<b>1084,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1265</b>	<b>55,36</b>	<b>59,34</b>	<b>218,38</b>	<b>1580,34</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы отварной	40	0,46	2,43	2,68	34,34	52
	Тефтели 1-й вариант	80/20	5,17	13,54	9,27	177,73	278
	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	5,02	3,69	32,43	184,44	170
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,76</b>	<b>22,04</b>	<b>91,71</b>	<b>627,81</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Плов из свинины	240	17,02	49,34	45,91	679,58	96
	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	52,18	47
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>26,79</b>	<b>58,58</b>	<b>132,82</b>	<b>1140,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1305</b>	<b>44,55</b>	<b>80,62</b>	<b>224,53</b>	<b>1768,71</b>	

АК	Каша жидкая молочная пшенинная (с маслом и сахаром)	200	6,84	10,70	42,78	287,24	182
	Чай с лимоном	200	0,44	0,00	14,18	58,14	270
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05	22,64	1
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,30	4,23	0,00	52,31	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>16,28</b>	<b>18,73</b>	<b>88,20</b>	<b>567,11</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96	410,64	92
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90	221,33	202
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	60	0,73	1,85	3,70	34,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>30,20</b>	<b>47,74</b>	<b>128,60</b>	<b>1047,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>46,48</b>	<b>66,47</b>	<b>216,80</b>	<b>1614,77</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Икра свекольная	40	0,66	2,83	3,67	43,02	46
	Печень по-строгановски	50/20	12,73	9,32	2,10	158,32	95
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90	221,33	202
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>28,79</b>	<b>22,86</b>	<b>88,68</b>	<b>684,27</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24	114,98	774
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	6,81	0,48	6,44	56,92	78
	Картофельное пюре	150	2,89	4,98	19,03	127,92	131
	Салат из белокочанной капусты	60	1,22	3,07	6,40	58,85	6
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>22,50</b>	<b>14,14</b>	<b>116,93</b>	<b>670,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1275</b>	<b>51,29</b>	<b>37,00</b>	<b>205,61</b>	<b>1354,4</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96	410,64	92
	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	5,02	3,69	32,43	184,44	170
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05	22,64	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>34,12</b>	<b>46,10</b>	<b>100,76</b>	<b>939,83</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Рагу овощное с мясом курицы	240	9,46	18,29	31,03	321,6	145
	Салат из свеклы отварной	40	0,46	2,43	2,68	34,34	52
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>19,04</b>	<b>24,85</b>	<b>119,41</b>	<b>762,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1295</b>	<b>53,16</b>	<b>70,95</b>	<b>220,17</b>	<b>1702,23</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,58	3,98	38,35	208,41	75
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,30	4,23	0,00	52,31	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>17,15</b>	<b>13,03</b>	<b>94,94</b>	<b>559,7</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Плов из свинины	240	17,02	49,34	45,91	679,58	96
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	60	0,73	1,85	3,70	34,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>26,57</b>	<b>57,38</b>	<b>131,65</b>	<b>1123,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>43,72</b>	<b>70,41</b>	<b>226,59</b>	<b>1682,93</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	40	0,88	1,06	4,03	28,28	134
	Тефтели 1-й вариант	80/20	5,17	13,54	9,27	177,73	278
	Картофельное пюре (с маслом)	140/7	2,66	8,78	17,33	149,18	128
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,65	51,03	268
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>14,74</b>	<b>24,28</b>	<b>74,47</b>	<b>553</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58	36,6	12
	Свекольник	200/7	1,70	3,88	11,50	84,34	55
	Котлета из свинины	90	10,67	26,47	13,76	331,77	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98	216,83	167
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>725</b>	<b>27,59</b>	<b>37,97</b>	<b>140,64</b>	<b>981</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1245</b>	<b>42,33</b>	<b>62,25</b>	<b>215,11</b>	<b>1534</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12685</b>	<b>484,86</b>	<b>621,17</b>	<b>2180,51</b>	<b>15922,11</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1268,5</b>	<b>48,49</b>	<b>62,12</b>	<b>218,05</b>	<b>1592,21</b>	