

Согласовано:

Директор МБОУ Гимназия №1
Н.И.Пономарёв



Утверждаю:

01.09.24
И.А.Фрей А.А.

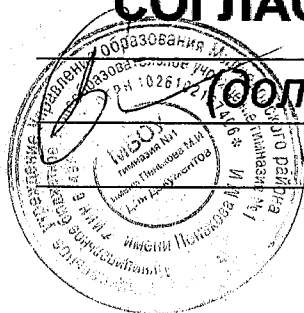


**Примерное меню на 10 дней.
Горячее питание обучающихся
МБОУ Гимназия №1
Возрастная категория 7-11 лет.
В 2024-2025 учебном году.**

**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.

СОГЛАСОВАНО**УТВЕРЖДАЮ**

(подпись)

(ФИО)

(дата)

(подпись)

(ФИО)

(дата)

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория:
я 7-11 Рабочее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	220	9,70	11,51	47,96	314,51	173
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	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
	Яблоки	120	0,32	0,32	7,82	37,5	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	17,99	15,55	100,93	590,26	
ОБЕД	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	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
	Картофельное пюре	140	2,70	4,65	17,77	119,39	131
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	19,08	27,29	112,55	754,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	37,07	42,84	213,48	1345	
День 2							
ЗАВТРАК	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	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)	5	0,02	1,45	0,03	11,32	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	30,46	26,68	116,79	800,45	
ОБЕД	Икра свекольная	40	0,66	2,83	3,67	43,02	46
	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Печень по-строгановски	70/20	17,82	13,05	2,94	221,65	95
	Макаронные изделия отварные	140/5	5,47	5,52	34,44	206,57	202
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	32,97	27,63	127,76	899,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	63,43	54,31	244,55	1700,31	

	Каша молочная "Дружба"	220/5	7,06	9,00	37,82	250,8	187
	Какао с молоком	200	3,36	3,90	14,82	114,82	274
	Масло сливочное (порциями)	5	3,02	1,45	0,03	11,32	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
	Вафли	30	1,02	9,06	13,35	159	1
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	17,63	24,31	97,21	682,72	
ОБЕД	Капуста тушеная	40	0,88	1,06	4,03	28,28	134
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Рагу овощное с мясом курицы	200	7,88	15,24	25,86	268	145
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	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
ТОГО ЗА ОБЕД		715	18,08	20,47	120,26	722,22	
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	35,71	44,78	217,47	1404,94	
День 4							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58	36,6	12
	Тефтели рыбные	70/20	6,45	6,70	10,15	124,59	87
	Картофельное пюре (с маслом)	140	2,66	8,78	17,33	149,18	128
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	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
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	15,48	19,08	75,21	513,75	
ОБЕД	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	40	0,49	1,23	2,46	23	29
	Суп картофельный с бобовыми	200	14,78	7,98	14,36	189,82	774
	Котлета из свинины	60	7,12	17,65	9,17	221,18	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	140/5	7,07	3,46	39,19	202,37	168
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	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
ТОГО ЗА ОБЕД		715	36,70	31,57	140,67	967,31	
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	52,18	50,65	215,88	1481,06	

	Салат из свеклы отварной	40	0,46	2,43	2,68	34,34	52
	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	5,02	3,69	32,43	184,44	170
	Тефтели 1-й вариант	70	4,52	11,84	8,11	155,51	278
	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
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,11	20,34	90,55	605,59	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	40	0,62	2,04	3,69	36,51	10
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	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
ТОГО ЗА ОБЕД		755	26,66	57,61	136,31	1144,71	
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	43,77	77,95	226,86	1750,3	

день 6

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром)	220	7,52	11,77	47,06	315,96	182
	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	13,62	56,12	377
	Масло сливочное (порциями)	5	0,02	1,45	0,03	11,32	1
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
	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
	Яблоки	120	0,32	0,32	7,82	37,5	0
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	15,85	17,26	99,72	602,55	
ОБЕД	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	40	0,49	1,23	2,46	23	29
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
	Макаронные изделия отварные	140/5	5,47	5,52	34,44	206,57	202
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	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
ТОГО ЗА ОБЕД		695	21,39	26,34	126,81	812,74	
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	37,24	43,60	226,53	1415,29	

Икра свекольная	40	0,66	2,83	3,67	43,02	46
Печень по-строгановски	70/20	17,82	13,05	2,94	221,65	95
Макаронные изделия отварные	150	5,73	9,54	35,86	244,41	309
Кофейный напиток на молоке	200	3,24	3,54	15,04	105,86	274
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
ЗА ЗАВТРАК	540	33,12	29,86	88,70	761,72	
Салат из белокочанной капусты	40	0,81	2,05	4,27	39,23	6
Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24	114,98	774
Рыба, тушенная в томате с овощами	60	4,54	0,32	4,30	37,95	78
Картофельное пюре	140	2,70	4,65	17,77	119,39	131
Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	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
ЗА ОБЕД	715	19,83	12,67	116,07	642,49	
ЗА ДЕНЬ:	1255	52,95	42,53	204,77	1404,21	
ЗА ЗАВТРАК	510	25,80	30,02	98,08	745,66	
Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	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	0,08	7,25	0,13	56,6	14
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
ЗА ЗАВТРАК	510	25,80	30,02	98,08	745,66	
Салат из свеклы отварной	40	0,46	2,43	2,68	34,34	52
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
Рагу овощное с мясом курицы	200	7,88	15,24	25,86	268	145
Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	278
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
ЗА ОБЕД	715	17,66	21,84	118,91	728,28	
ЗА ДЕНЬ:	1225	43,46	51,86	216,99	1473,94	

	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,58	3,98	38,35	208,41	75
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
	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
	Вафли	30	1,02	9,06	13,35	159	1
ОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,33	20,66	97,71	663,88	
ОБЕД	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	40	0,49	1,23	2,46	23	29
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Плов из свинины	240	17,02	49,34	45,91	679,58	96
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	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
ОГО ЗА ОБЕД		755	26,83	54,74	138,74	1128,52	
ОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	44,16	75,40	236,45	1792,4	
ОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Капуста тушеная	40	0,88	1,06	4,03	28,28	134
	Тефтели 1-й вариант	70	4,52	11,84	8,11	155,51	278
	Картофельное пюре (с маслом)	140	2,66	8,78	17,33	149,18	128
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,06	56,7	268
	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
ОГО ЗА ЗАВТРАК		530	14,13	22,58	74,72	536,45	
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	60	7,12	17,65	9,17	221,18	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98	216,83	167
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,96	0,40	46,72	194,84	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
ОГО ЗА ОБЕД		715	24,24	29,19	140,72	889,89	
ОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	38,37	51,77	215,44	1426,34	