

Согласовано:
Директор



Утверждаю

01.09.24



**Примерное меню на 10 дней.
Горячее питание обучающихся
МБОУ Гимназия № 1**

**Возрастная группа 12 лет и старше .
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

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: я 12и старше 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	40	0,63	2,04	3,24	34,79	47
	Гуляш	60/15	10,04	24,52	3,31	273,76	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	22,11	34,46	112,03	828,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	40,10	50,01	212,96	1418,86	
День 2							
ЗАВТРАК	Гуляш	60/15	10,04	24,52	3,31	273,76	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		525	33,81	34,86	117,90	891,7
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:		1250	66,78	62,49	245,66	1791,56	

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)	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
Вафли	30	1,02	9,06	13,35	159	1
ЗА ЗАВТРАК	535	17,63	24,31	97,21	682,72	
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
ЗА ОБЕД	715	18,08	20,47	120,26	722,22	
ЗА ДЕНЬ:	1250	35,71	44,78	217,47	1404,94	
К						
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
ЗА ЗАВТРАК	520	15,48	19,08	75,21	513,75	
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
ЗА ОБЕД	715	36,70	31,57	140,67	967,31	
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	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	ИТОГО 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	280	19,85	57,57	53,56	792,85	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	29,49	65,84	143,96	1257,98	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1335	46,60	86,18	234,51	1863,57	
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	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	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	60/15	10,04	24,52	3,31	273,76	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	715	24,74	34,52	127,92	903,99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	40,59	51,78	227,64	1506,54	

	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
	ГО ЗА ЗАВТРАК	540	33,12	29,86	88,70	761,72	
Д	Салат из белокачанной 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
	ГО ЗА ОБЕД	715	19,83	12,67	116,07	642,49	
	ГО ЗА ДЕНЬ:	1255	52,95	42,53	204,77	1404,21	
8							
ТРАК	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Гуляш	60/15	10,04	24,52	3,31	273,76	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
	ГО ЗА ЗАВТРАК	530	29,15	38,20	99,19	836,91	
Д	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
	ГО ЗА ОБЕД	715	17,66	21,84	118,91	728,28	
	ГО ЗА ДЕНЬ:	1245	46,81	60,04	218,10	1565,19	

	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	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
	Вафли	30	1,02	9,06	13,35	159	1
ИТОГО 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	280	19,85	57,57	53,56	792,85	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		795	29,66	62,97	146,39	1241,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	46,99	83,63	244,10	1905,67	
День 10							
ЗАВТРАК	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	Н
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
ИТОГО 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	24,24	29,19	140,72	889,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	38,37	51,77	215,44	1426,34	