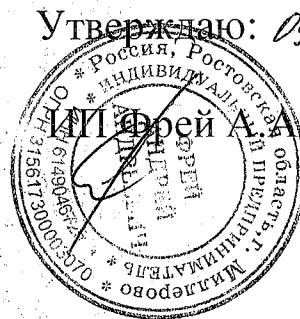


Согласовано:
Директор МБОУ гимназия №1
Н.И.Пономарёв

Утверждаю: 09.01.15



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

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

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

2025 г.

ЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



Возрастная категория: 7-11 Рабочее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	220/5	8,60	10,65	36,17	270,69	183
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,73	12,37	96,09	527,53	
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	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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	17,44	26,04	104,24	704,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	33,17	38,41	200,33	1231,8	
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	130/5	6,57	3,21	36,39	187,92	167
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	29,69	24,69	114,15	769,86	
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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	31,65	27,39	121,08	866,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	61,34	52,08	235,23	1636,64	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	210/5	6,74	8,59	36,10	239,4	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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,55	14,80	85,12	521,96	
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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	16,76	20,23	113,58	689,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	33,31	35,03	198,70	1211,1	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	210/5	5,61	7,62	51,47	280,48	184
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,64	8,48	99,60	493,5	
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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД		695	35,38	31,33	133,99	934,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	47,02	39,81	233,59	1427,73	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	220/7	6,95	8,84	27,63	213,2	175
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,32	11,18	77,94	454,14	
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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	25,34	57,37	129,63	1111,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	39,66	68,55	207,57	1565,77	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная (с маслом и сахаром)	210/5	7,18	11,23	44,92	301,6	182
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,06	56,7	268
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,71	14,91	93,15	549,59
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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД		675	20,07	26,10	120,13	779,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	35,78	41,01	213,28	1329,25	

День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	220/7	9,15	11,00	38,15	284,66	182
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	3,54	15,04	105,86	274
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,32	15,40	87,36	546,94	
ОБЕД	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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД		695	18,51	12,43	109,39	609,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	36,83	27,83	196,75	1156,35	

День 8							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Тефтели 1-й вариант	50	3,23	8,46	5,80	111,08	278
	Каша ячневая рассыпчатая	140/5	4,69	3,44	30,27	172,14	170
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,19	14,60	102,37	614,97	
ОБЕД	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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	16,34	21,60	112,23	695,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	38,53	36,20	214,60	1310,17	

День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220/5	4,58	3,98	38,35	208,41	75
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,37	8,74	87,34	479,65	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	40	0,49	1,23	2,46	23	29
	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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	25,21	56,56	128,40	1098,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	39,58	65,30	215,74	1577,77	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная (с маслом и сахаром)	210/5	7,18	11,23	44,92	301,6	182
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,06	56,7	268
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,51	12,09	93,15	514,72	
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	130/5	6,57	3,21	36,39	187,92	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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50	
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	21,91	28,45	128,45	827,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	35,42	40,54	221,60	1342,62	