

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



**Примерное меню на 10 дней.
Горячее питание обучающихся льготных
категорий
МБОУ Гимназия №1
Возрастная группа от 7 до 12 лет .
В 2025-2026 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.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 7-11 Рабочее
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	210/7	8,21	10,16	34,52	258,38	183
	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	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	16,44	13,84	82,65	506,27	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,35	1,80	11,00	62,75	61
	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
	Салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,18	24,36	13
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34	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		635	16,60	25,17	98,42	669,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	33,04	39,01	181,07	1176,09	
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	50	6,47	16,10	8,47	202,7	278
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Каша пшеничная рассыпчатая	140/5	7,07	3,46	39,19	202,37	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	29,97	24,70	123,22	804,5	
ОБЕД	Икра свекольная	40	0,66	2,83	3,67	48,02	46
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,60	4,48	10,10	87,91	54
	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
	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	26,78	23,55	121,58	808,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	56,75	48,25	244,80	1612,94	
День 3							
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	50/20	4,61	4,78	7,25	89	87
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34	131
	Салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,18	24,36	13
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	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		490	17,04	15,56	72,65	486,94	
ОБЕД	Капуста тушеная	40	0,88	1,06	4,03	28,28	134
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,87	2,63	13,39	85,5	59
	Рагу овощное с мясом курицы	170	6,70	12,95	21,98	227,8	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		645	15,37	17,65	108,21	639,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	32,41	33,21	180,86	1126,38	
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
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
	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	13,84	11,30	99,60	528,37	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	180	4,09	3,96	12,82	103,48	774
	Котлета из свинины	50	5,93	14,70	7,64	184,32	103
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,44	3,23	2,59	41,13	25
	Каша пшеничная рассыпчатая	110/150	5,56	2,72	30,79	159,01	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		635	21,94	25,62	122,65	785,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	35,78	36,92	222,25	1314,17	
День 5							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18
	Каша пшеничная рассыпчатая	140/5	7,07	3,46	39,19	202,37	167
	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	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		490	18,12	11,02	90,14	506,63	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,60	4,48	10,10	87,91	54
	Плов из свинины	170	12,05	34,95	32,52	481,37	96
	Салат из свежих помидоров	40	0,35	2,06	1,82	46,12	12
	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		645	19,92	42,50	113,25	913,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	38,04	53,52	203,39	1419,89	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная (с маслом и сахаром)	210	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	Н
	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	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,35	1,80	11,00	62,75	61
	Гуляш	40/15	6,69	16,34	2,20	182,51	92
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90	221,33	202
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,44	3,23	2,59	41,13	25
	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		665	20,27	28,29	121,50	805,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	35,98	43,20	214,65	1355,17	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	160/30	31,07	21,90	29,92	419,47	213
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	3,54	15,04	105,96	274
	Соус молочный	40	0,83	2,31	3,06	33,96	226
	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		480	41,07	28,61	82,19	715,71	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	180	4,09	3,96	12,82	103,48	774
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	4,54	0,32	4,30	37,95	78
	Салат из свежих помидоров	40	0,35	2,06	1,82	46,12	12
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34	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		655	17,22	11,33	102,98	587,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	58,29	39,94	185,17	1303,46	
День 8							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Тефтели 1-й вариант	50	6,47	16,10	8,47	202,7	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	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,43	22,24	105,04	706,59	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0,46	2,43	2,68	34,34	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,87	2,63	13,39	85,5	59
	Рагу овощное с мясом курицы	170	6,70	12,95	21,98	227,8	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		645	14,95	19,02	106,86	645,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	40,38	41,26	211,90	1352,09	
День 9							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	4,54	0,32	4,30	37,95	78
	Картофельное пюре	120	2,32	3,98	15,23	102,34	131
	Салат из свежих огурцов	40	0,32	2,04	1,18	24,36	13
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	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	16,97	11,10	69,70	435,89	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,60	4,48	10,10	87,91	54
	Плов из свинины	170	12,05	34,95	32,52	481,37	96
	Салат из свежих помидоров	40	0,35	2,06	1,82	46,12	12
	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		645	19,92	42,50	113,25	913,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	36,89	53,60	182,95	1349,15	
День 10							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90	221,33	202
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,06	56,7	268
	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	23,52	11,13	101,36	579,9	
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58	36,6	12
	Свекольник	180/7	1,53	3,49	10,35	75,91	55
	Котлета из свинины	50	5,93	14,70	7,64	184,32	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	140/5	7,07	3,46	39,19	202,37	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		655	21,05	25,36	128,57	797,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	44,57	36,49	229,93	1376,96	