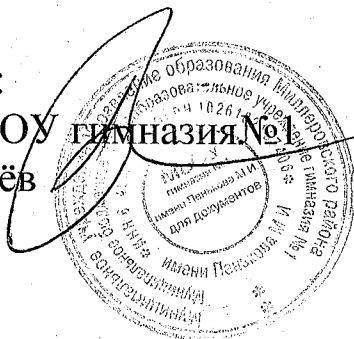


Согласовано:
Директор МБОУ гимназия №1
Н.И.Пономарёв



Утверждаю

И.И.Фрей А.А.



**Примерное меню на 10 дней.
Горячее питание обучающихся
МБОУ Гимназия №1
Возрастная категория от 12 лет и старше.
В 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**

2025 г.

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 12 лет и старше
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	250/7	9,78	12,10	41,10	307,6	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	70	5,53	0,70	33,81	149,52	Н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,59	15,98	98,89	598,21	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,88	2,50	15,28	87,15	61
	Гуляш	100/15	16,73	40,86	5,51	456,27	92
	Картофельное пюре	180	3,47	5,98	22,84	153,5	131
	Салат из свежих огурцов	100	0,79	5,10	2,96	60,89	13
	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		885	28,79	55,45	115,40	1055,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	48,38	71,43	214,29	1653,88	
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	70/20	9,06	22,55	11,86	283,77	278
	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	181,62	28
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/7	9,09	4,45	50,38	260,19	167
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	43,06	32,70	163,45	1076,92	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Икра свекольная	100	1,65	7,08	9,18	107,55	46
	Печень по-строгановски	100/20	25,46	18,65	4,20	316,64	95
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,93	0,83	43,92	215,46	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		885	42,18	33,80	140,14	1059,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	85,24	66,50	303,59	2136,53	
День 3							
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	60/20	4,61	4,78	7,25	89	87
	Картофельное пюре	120	2,12	3,64	13,96	93,81	131
	Салат из свежих огурцов	60	0,32	2,04	1,18	24,36	13
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,43	18,09	101,68	621,6	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	3,65	18,60	118,75	59
	Рагу овощное с мясом курицы	250	9,85	19,05	32,33	335	145
	Капуста тушеная	100	2,19	2,66	10,07	70,71	134
	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		855	20,56	26,37	129,81	822,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	39,99	44,46	231,49	1443,92	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	240/5	6,41	8,71	58,82	320,54	184
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	Н
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,22	12,59	116,61	611,15	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	18,47	9,98	17,95	237,28	774
	Котлета из свинины	100	11,86	29,41	15,29	368,63	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,09	4,45	50,38	260,19	168
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	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		825	45,78	48,08	155,02	1205,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	62,00	60,67	271,63	1816,24	

День 5							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,09	4,45	50,38	260,19	168
	Икра кабачковая	60	0,77	3,18	4,07	50,1	160
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	21,89	12,69	112,48	620,67	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Плов из свинины	240	17,02	49,34	45,91	679,58	96
	Салат из свежих помидоров	100	0,88	5,15	4,55	115,29	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		845	26,04	61,73	133,30	1214,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	47,93	74,42	245,78	1835,5	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница (с маслом и сахаром)	250	8,55	13,37	53,47	359,05	182
	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	70	5,53	0,70	33,81	149,52	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18,36	17,25	111,26	649,66	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,88	2,50	15,28	87,15	61
	Гуляш	100/15	16,73	40,86	5,51	456,27	92
	Макаронные изделия отварные	180/7	7,04	7,09	44,28	265,59	202
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	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		825	32,01	54,69	136,47	1148	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	50,37	71,94	247,73	1797,66	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180/30	34,96	24,64	33,66	471,91	213
	Соус молочный	60	1,25	3,47	4,59	50,93	226
	Кофейный напиток на молоке	200	3,24	3,54	15,04	105,86	274
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	46,96	32,71	97,12	827,84	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	250	5,67	5,50	17,80	143,73	774
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,57	0,53	7,16	63,25	78
	Картофельное пюре	180	3,47	5,98	22,84	153,5	131
	Салат из свежих помидоров	100	0,88	5,15	4,55	115,29	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		885	23,51	18,17	121,16	773,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	70,47	50,88	218,28	1601,47	
День 8							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	181,62	28
	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	6,03	4,43	38,92	221,33	170
	Тестели 1-й вариант	70/20	9,06	22,55	11,86	283,77	278
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	37,84	30,24	142,73	970,38	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	3,65	18,60	118,75	59
	Рагу овощное с мясом курицы	250	9,85	19,05	32,33	335	145
	Салат из свеклы отварной	100	1,14	6,07	8,69	85,86	52
	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		855	19,51	29,78	126,43	837,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	57,35	60,02	269,16	1807,85	
День 9							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/20	4,54	0,32	4,30	37,95	78
	Картофельное пюре	120	2,12	3,65	13,96	93,81	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	70	5,53	0,70	33,81	149,52	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,60	12,38	102,28	573,43	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250/5	2,22	6,23	14,03	122,1	54
	Плов из свинины	240	17,02	49,34	45,91	679,58	96
	Салат из свежих огурцов	100	0,79	5,10	2,96	60,89	13
	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		845	25,95	61,68	131,71	1160,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	42,55	74,06	233,99	1733,86	
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	60	6,90	0,36	15,99	90,81	25
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	14,06	56,7	268
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	149,52	H
	Хлеб ржаной 1	30	1,98	0,36	10,02	49,62	51
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,71	11,14	108,21	577,62	
ОБЕД	Свекольник	250/12	2,13	4,85	14,38	105,42	55
	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,60	122	12
	Котлета из свинины	100	11,86	29,41	15,29	368,63	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/7	9,09	4,45	50,38	260,19	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		885	31,00	48,72	157,46	1154,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	47,71	59,86	265,67	1731,72	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		14270	551,99	634,24	2501,61	17558,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1427	55,20	63,42	250,16	1755,86	