

Согласовано:

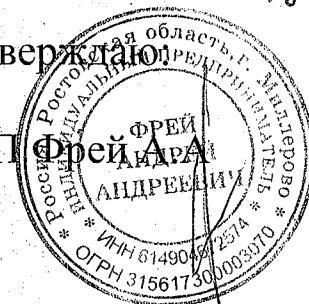
Директор МБОУ гимназия №1

Н.И. Пономарёв



Утверждаю:

ИП Фрей А.А.



10 СЕН 2025

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

Возрастная категория от 7 до 12 лет.

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

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: дети с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	220/7	8,60	10,65	36,17	270,69	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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	16,83	14,33	84,30	518,58	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96	410,64	92
	Картофельное пюре	150	2,89	4,98	19,03	127,92	131
	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,78	36,53	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	25,84	47,82	106,80	942,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	42,67	62,15	191,10	1461,25	
День 2							
ЗАВТРАК	Тестели 1-й вариант	50/20	6,47	16,10	8,47	202,7	278
	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
	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		510	30,48	24,95	126,01	818,96	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Икра свекольная	60	0,99	4,25	5,51	64,53	46
	Печень по-строгановски	90/20	22,91	16,78	3,78	284,98	95
	Макаронные изделия отварные	150/4	5,77	0,69	36,60	179,55	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	37,37	27,71	125,92	924,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	67,85	52,66	251,93	1743,56	
День 3							
ЗАВТРАК	Тестели рыбные	60/20	4,64	4,78	7,25	89	87
	Картофельное пюре	120	2,12	3,65	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	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		550	16,56	16,25	85,14	533,28	
ОБЕД	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
	Капуста тушеная	60	1,31	1,60	6,04	42,43	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		715	17,19	20,77	115,59	703,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	33,75	37,02	200,73	1236,57	
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
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,20	2,82	0,00	34,87	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,84	11,30	99,60	528,37	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	14,78	7,98	14,36	189,82	774
	Котлета из свинины	90	10,67	26,47	13,76	331,77	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,58	3,71	41,98	216,83	168
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	39,39	42,40	141,50	1077,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	53,23	53,70	241,10	1605,78	

День 5							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,58	3,71	41,98	216,83	168
	Икра кабачковая	30	0,38	1,59	2,04	25,05	160
	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	18,41	10,16	92,39	509,54	
ОБЕД	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
	Салат из свежих помидоров	60	0,53	3,09	2,73	69,17	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		755	25,25	58,42	128,67	1144,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	43,66	68,58	221,06	1653,83	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная (с маслом и сахаром)	200	6,84	10,70	42,78	287,24	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	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	15,07	14,38	90,91	535,13	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96	410,64	92
	Макаронные изделия отварные	140/5	5,47	5,52	34,44	206,57	202
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	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	725	28,39	48,53	123,02	1025,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	43,46	62,91	213,93	1561,05	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	160/30	31,07	21,90	29,92	419,47	213
	Соус молочный	40	0,83	2,31	3,06	33,96	226
	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	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	200	4,54	4,40	14,24	114,98	774
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	6,81	0,48	6,44	56,92	78
	Картофельное пюре	150	2,89	4,98	19,03	127,92	131
	Салат из свежих помидоров	60	0,53	3,09	2,73	69,17	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	755	20,69	13,96	111,25	666,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	61,76	42,57	193,44	1382,56	
День 8							
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	5,02	3,69	32,43	184,44	170
	Тестели 1-й вариант	50/20	6,47	16,10	8,47	202,7	278
	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	510	25,76	22,49	107,20	718,89	
ОБЕД	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
	Салат из свеклы отварной	60	0,46	2,43	2,68	34,34	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	695	16,34	21,60	112,23	695,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	42,10	44,09	219,43	1414,09	
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	60	0,32	2,04	1,18	24	36
	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	550	14,40	11,64	87,39	502,29	
ОБЕД	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
	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	1,78	36,53	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	755	25,19	58,39	127,72	1111,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	39,59	70,03	215,11	1613,94	
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
	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	14,07	9,73	92,52	496,28	
ОБЕД	Свекольник	220/7	1,87	4,27	12,65	92,77	55
	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,16	73,2	12
	Котлета из свинины	90	10,67	26,47	13,76	331,77	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	30	1,98	0,36	10,02	49,62	50
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775	27,24	40,86	142,36	1012,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	41,31	50,59	234,88	1508,71	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		12430	469,38	544,30	2182,71	15181,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1243	46,94	54,43	218,27	1518,13	