МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ

Подписано цифровой подписью:
Мытарев Сергей Викторович

Дата

Мытарев Сергей Викторович

Подписан: Мытарев Сергей Викторович
DN: C=RU, S=Тульская область, L=г. Узловая, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ, СНИЛС=04694690704, ИНН=711701320895, E=gimnaziya.uzl@tularegion.org, G=Сергей Викторович, SN=Мытарев, CN=Мытарев Сергей Викторович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-10-11 16:08:45
Foxit Reader Версия: 10.0.0

Основное десятидневное меню питания обучающихся МБОУ гимназии на 2024-2025 учебный год.

г. Узловая
2024

№ рецептуры	Наименование блюда	7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
		Масса, г	Масса, г	Г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
302	Омлет с зеленым горошком	150	150	10	11,8	5,4	198
496	Какао с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
	Итого за завтрак			**15,8**	**16**	**45,8**	**421**
	Обед						
155	Суп с крупой (крупа перловая)	250	250	1,6	5	17	120,2
291	Макаронные изделия отварные	150	150	5,6	0,6	29	241,5
404	Куры отварные	70	70	16,5	11,4	0,4	170
508	Компот из сухофруктов	200г	200г	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
	Итого за обед			**30,8**	**18,2**	**110**	**815,7**
	Итого за день			**46,6**	**34,2**	**155,8**	**1236,7**
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
313	Запеканка из творога	150	150	24	25,2	23,9	425
494	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,1	0	0	61
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
	Итого за завтрак			**26,3**	**26,1**	**39,3**	**565**
	Обед						
144	Суп гороховый	250	250	2,3	4,3	15,1	108
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,7	6,1	37,3	219
363	Мясо тушеное	85	85	15,2	17,4	2,3	227
512	Компот из чернослива	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
	Итого за обед			**28,1**	**29**	**107,9**	**809**
	Итого за день			**54,4**	**55,1**	**147,2**	**1374**
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
291	Макаронные изделия отварные	150	150	5,6	0,6	29	241,5
345	Котлета рыбная	90	90	13,9	2,1	9,6	113
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	0	60
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
	Итого за завтрак			**21,8**	**9**	**54**	**493,5**
	Обед						

140	Щи из свежей капусты	250	250	1,6	4,8	6,2	75,7
429	Картофельное пюре	150	150	2,1	4,4	10,9	92
395	Сосиска отварная	85	85	10,4	20,9	0	230
512	Компот из кураги	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
	Итого за обед			**21**	**31,3**	**70,6**	**652,7**
	Итого за день			**42,8**	**40,3**	**124,6**	**1146,2**

Четверг, 1 неделя

Завтрак

262	Каша манная молочная жидкая	200	200	6,2	7,5	30,1	215,4
494	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	0	0	61
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
	Итого за завтрак			**8,5**	**8,4**	**45,5**	**355,4**

Обед

134	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2	5,2	16,2	121,2
237	Каша гречневая рассыпчатая	140	140	8	7,3	34,6	236,1
412	Шницель припущенный	70	70	10,5	7,5	6,5	132
503	Кисель	200	200	1,4	0	29	122
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,2	0,9	15,4	79
	Итого за обед			**24,1**	**20,9**	**101,7**	**690,3**
	Итого за день			**32,6**	**29,3**	**147,2**	**1045,7**

Пятница, 1 неделя

Завтрак

291	Макаронные изделия отварные	150	150	5,6	0,6	29	241,5
412	Биточек из курицы	70	70	10,5	7,5	6,5	132
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	0	60
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
	Итого за завтрак			**18,4**	**9**	**50,9**	**512,5**

Обед

126	Борщ из свежей капусты	250	250	1,7	4,8	7	78,2
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,7	6,1	37,3	219
398	Печень говяжья по-строгановски	90	90	18	13,8	4,3	213
512	Компот из изюма	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
	Итого за обед			**30,3**	**25,9**	**102,1**	**765,2**
	Итого за день			**48,7**	**34,9**	**153**	**1277,7**

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

309	Омлет с сыром	150	150	9,5	14,3	1,5	173

501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,2	2,7	15,9	79
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
	Итого за завтрак			**14,9**	**17,9**	**32,8**	**331**
	Обед						
155	Суп с крупой (крупа рисовая)	250	250	1,6	5	17	120,2
291	Макаронные изделия отварные	150	150	5,6	0,6	29	241,5
404	Куры отварные	70	70	16,5	11,4	0,4	170
512	Компот из чернослива	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
	Итого за обед			**30,6**	**18,2**	**99,9**	**786,7**
	Итого за день			**45,5**	**36,1**	**132,7**	**1117,7**

Вторник, 2 неделя

Завтрак

313	Запеканка из творога	150	150	24	25,2	23,9	425
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	0	60
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
	Итого за завтрак			**26,3**	**26,1**	**39,3**	**564**
	Обед						
144	Суп гороховый	250	250	2,3	4,3	15,1	108
406	Плов из птицы	180	180	16	15,9	37,9	359
508	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	27	110
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
	Итого за обед			**25,4**	**21,4**	**113,4**	**751**
	Итого за день			**51,7**	**47,5**	**152,7**	**1315**

Среда, 2 неделя

Завтрак

268	Каша рисовая молочная жидкая	200	200	5,6	8,6	32,4	174,3
494	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	0	0	61
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
	Итого за завтрак			**7,9**	**9,5**	**47,8**	**314,3**
	Обед						
140	Щи из свежей капусты	250	250	1,6	4,8	6,2	75,7
407	Рагу из птицы	200	200	13,8	14,4	15,9	248
512	Компот из изюма	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
	Итого за обед			**22,3**	**20,4**	**75,6**	**578,7**
	Итого за день			**30,2**	**29,9**	**123,4**	**893**

Четверг, 2 неделя

Завтрак

295	Макароны с сыром	170	170	12,1	10,1	34	275
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	0	60
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79

	Итого за завтрак			**14,4**	**11**	**49,4**	**414**
	Обед						
150	Суп картофельный с рыбой	250	250	9,8	4,8	15,1	143,5
237	Каша гречневая рассыпчатая	140	140	8	7,3	34,6	236,1
102	Колбаса вареная	50	50	5,2	9,3	0,1	105,5
503	Кисель	200	200	1,4	0	29	122
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
	Итого за обед			**31**	**22,6**	**112,2**	**781,1**
	Итого за день			**45,4**	**33,6**	**161,6**	**1195,1**

Пятница, 2 неделя

Завтрак

195	Рагу из овощей	150	150	4	10,7	17	180
411	Кнели из кур с рисом	70	70	12,1	12,3	5,2	179
494	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	0	0	61
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
	Итого за завтрак			**18,4**	**23,9**	**37,6**	**499**
	Обед						
157	Суп с макаронными изделиями	250	250	2,3	5	16,4	120,7
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,7	6,1	37,3	219
404	Куры отварные	70	70	16,5	11,4	0,4	170
512	Компот из кураги	200	200	0,3	0	20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
	Итого за обед			**29,4**	**23,7**	**107,6**	**764,7**
	Итого за день			**47,8**	**47,6**	**145,2**	**1263,7**

			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**
			г	**г**	**г**	**ккал**
Средние показатели за Завтрак			**17,27**	**15,69**	**90,05**	**446,97**
Средние показатели за Обед			**27,3**	**23,44**	**100,1**	**739,51**
Средние показатели за период			**44,57**	**38,85**	**144,34**	**1186,48**