МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ

	Подписано цифровой подписью: Мытарев Сергей Викторович
	Дата:
Основное десятидневное меню питани	ия обучающихся МБОУ гимназии

на 2024-2025 учебный год.

рецептуры			старше				Энергет ическая ценност ь
		Масса, г	Масса, г	Γ	Г	Г	Ккал
]	Понедел ьник, 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
1	Обед						
	Суп с крупой (крупа перловая)	250	250	1,6	5	17	120,2
	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				18,2	110	815,7
_	Итого за день				34,2	155,8	1236,7

Вторник, 1 неделя

Завтрак

Јавтрак						
Запеканка из творога	150	150	24	25,2	23,9	425
Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,1	0	0	61
Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
Итого за завтрак				26,1	39,3	565
Обед						
Суп гороховый	250	250	2,3	4,3	15,1	108
Каша рисовая рассыпчатая	150	150	3,7	6,1	37,3	219
Мясо тушеное	85	85	15,2	17,4	2,3	227
Компот из чернослива	200	200	0,3	0	20,1	81
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	6,6	1,2	33,4	174
Итого за обед				29	107,9	809
Итого за день			54,4	55,1	147,2	1374
	Запеканка из творога Чай с лимоном и сахаром Батон Итого за завтрак Обед Суп гороховый Каша рисовая рассыпчатая Мясо тушеное Компот из чернослива Хлеб ржано-пшеничный Итого за обед	Запеканка из творога 150 Чай с лимоном и сахаром 200 Батон 30 Итого за завтрак Обед Суп гороховый 250 Каша рисовая рассыпчатая 150 Мясо тушеное 85 Компот из чернослива 200 Хлеб ржано-пшеничный 40 Итого за обед	Запеканка из творога 150 150 Чай с лимоном и сахаром 200 200 Батон 30 30 Итого за завтрак Обед Суп гороховый 250 250 Каша рисовая рассыпчатая 150 150 Мясо тушеное 85 85 Компот из чернослива 200 200 Хлеб ржано-пшеничный 40 40 Итого за обед	Запеканка из творога 150 150 24 Чай с лимоном и сахаром 200 200 0,1 Батон 30 30 2,2 Итого за завтрак 26,3 Суп гороховый 250 250 2,3 Каша рисовая рассыпчатая 150 150 3,7 Мясо тушеное 85 85 15,2 Компот из чернослива 200 200 0,3 Хлеб ржано-пшеничный 40 40 6,6 Итого за обед 28,1	Запеканка из творога 150 150 24 25,2 Чай с лимоном и сахаром 200 200 0,1 0 Батон 30 30 2,2 0,9 Итого за завтрак 26,3 26,1 Обед Суп гороховый 250 250 2,3 4,3 Каша рисовая рассыпчатая 150 150 3,7 6,1 Мясо тушеное 85 85 15,2 17,4 Компот из чернослива 200 200 0,3 0 Хлеб ржано-пшеничный 40 40 6,6 1,2 Итого за обед 28,1 29	Запеканка из творога 150 150 24 25,2 23,9 Чай с лимоном и сахаром 200 200 0,1 0 0 Батон 30 30 2,2 0,9 15,4 Итого за завтрак 26,3 26,1 39,3 Обед Суп гороховый 250 250 2,3 4,3 15,1 Каша рисовая рассыпчатая 150 150 3,7 6,1 37,3 Мясо тушеное 85 85 15,2 17,4 2,3 Компот из чернослива 200 200 0,3 0 20,1 Хлеб ржано-пшеничный 40 40 6,6 1,2 33,4 Итого за обед 28,1 29 107,9

Среда, 1 неделя

Завтрак

	Обед						
Итого за завтрак				21,8	9	54	493,5
Пром.	Батон	30	30	2,2	0,9	15,4	79
493	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	0	60
345	Котлета рыбная	90	90	13,9	2,1	9,6	113
291	Макаронные изделия отварные	150	150	5,6	0,6	29	241,5
	Martanarra						

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
			40				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	10	6,6 21	1,2 31,3	33,4 70,6	174
	Итого за обед					•	652,7
	Итого за день			42,8	40,3	124,6	1146,2
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
	Каша манная молочная						
262	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						
	Рассольник						
134	«Ленинградский»	250	250	2	5,2	16,2	121,2
	Каша гречневая						
237	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						
	Макаронные изделия						
291	такароппыс поделия						
412	отварные	150	150	5,6	0,6	29	241,5
	·	150 70	70	5,6 10,5	0,6 7,5	29 6,5	
493	отварные						241,5 132 60
493 Пром.	отварные Биточек из курицы	70	70	10,5	7,5	6,5	132
	отварные Биточек из курицы Чай с сахаром	70 200	70 200	10,5 0,1	7,5 0	6,5 0	132 60
	отварные Биточек из курицы Чай с сахаром Батон	70 200	70 200	10,5 0,1 2,2	7,5 0 0,9	6,5 0 15,4	132 60 79
	отварные Биточек из курицы Чай с сахаром Батон Итого за завтрак Обед	70 200 30	70 200	10,5 0,1 2,2 18,4	7,5 0 0,9 9	6,5 0 15,4	132 60 79 512,5
Пром.	отварные Биточек из курицы Чай с сахаром Батон Итого за завтрак Обед Борщ из свежей капусты	70 200 30 250	70 200 30	10,5 0,1 2,2 18,4	7,5 0 0,9 9	6,5 0 15,4 50,9	132 60 79
Пром.	отварные Биточек из курицы Чай с сахаром Батон Итого за завтрак Обед	70 200 30	70 200 30 250	10,5 0,1 2,2 18,4	7,5 0 0,9 9	6,5 0 15,4 50,9	132 60 79 512,5 78,2
Пром.	отварные Биточек из курицы Чай с сахаром Батон Итого за завтрак Обед Борщ из свежей капусты Каша рисовая рассыпчатая	70 200 30 250	70 200 30 250 150	10,5 0,1 2,2 18,4	7,5 0 0,9 9	6,5 0 15,4 50,9	132 60 79 512,5 78,2 219
Пром. 126 240	отварные Биточек из курицы Чай с сахаром Батон Итого за завтрак Обед Борщ из свежей капусты Каша рисовая рассыпчатая Печень говяжья по-	70 200 30 250 150	70 200 30 250 150	10,5 0,1 2,2 18,4 1,7 3,7	7,5 0 0,9 9 4,8 6,1	6,5 0 15,4 50,9 7 37,3	132 60 79 512,5 78,2
Пром. 126 240 398	отварные Биточек из курицы Чай с сахаром Батон Итого за завтрак Обед Борщ из свежей капусты Каша рисовая рассыпчатая Печень говяжья построгановски	70 200 30 250 150	70 200 30 250 150	10,5 0,1 2,2 18,4 1,7 3,7	7,5 0 0,9 9 4,8 6,1	6,5 0 15,4 50,9 7 37,3	132 60 79 512,5 78,2 219
Пром. 126 240 398 512	отварные Биточек из курицы Чай с сахаром Батон Итого за завтрак Обед Борщ из свежей капусты Каша рисовая рассыпчатая Печень говяжья по- строгановски Компот из изюма	70 200 30 250 150 90 200	70 200 30 250 150 90 200	10,5 0,1 2,2 18,4 1,7 3,7 18 0,3	7,5 0 0,9 9 4,8 6,1 13,8	6,5 0 15,4 50,9 7 37,3 4,3 20,1	132 60 79 512,5 78,2 219 213 81

Понедельник, 2 неделя

Завт	
Карт	ทวห
Jubi	pan

309	Омлет с сыр	ОМ	150	150	9,5	14,3	1,5	173

	Кофейный напиток с						
501	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						
	Суп с крупой (крупа						
155	рисовая)	250	250	1,6	5	17	120,2
201	Макаронные изделия	150	150	. .	0.6	20	241 🖺
291	отварные	150 70	150 70	5,6 16,5	0,6	29	241,5
404 512	Куры отварные	+	200		11,4	0,4	170
	Компот из чернослива	200	40	0,3		20,1	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	10	6,6	1,2	33,4	174 796.7
	Итого за обед			30,6	18,2 36,1	99,9	786,7
	Итого за день			45,5	30,1	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
1190111	Итого за завтрак		I	26,3	26,1	39,3	564
	Обед					07,0	
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						
0.60	Каша рисовая молочная	200	200		0.6	22.4	4540
268	жидкая	200	200	5,6	8,6	32,4	174,3
494	Чай с сахаром и лимоном	200	30	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
140	Обед	250	250	1.0	4.0	(2	75.7
140	Щи из свежей капусты	250	200	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	40	0,3	1.2	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						
205	Завтрак	170	170	12.1	10.1	24	275
295	Макароны с сыром	170	200	12,1	10,1	34	275
493	Чай с сахаром	200	30	0,1	0	15.4	60 70
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
	Каша гречневая						
237	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						
	Суп с макаронными						
157	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	Углево ды	Энергет ическая ценност ь
		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