

СОГЛАСОВАНО:

**ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
МБОУ «ГИМНАЗИЯ ИМ.АНДРЕЕВА Н.Р.»**



ИВАНОВА И.В.

Иванова

УТВЕРЖДАЮ:

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ (ИФНС)
ПОМОГАЛОВ И.Н.**



М.П.

Помогалов

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ПОЛУЧАЮЩИХ ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРВУЮ СМЕНУ**

(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК)

2024 ГОД

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	260	7,18	12,76	38,55	298,81	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за завтрак:	515	17,86	20,25	77,42	566,51	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлеты рыбные	90	7,82	6,59	11,22	135,00	234
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Овощи по — сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	547	16,51	19,73	69,58	528,73	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	30	0,12	0,02	10,20	41,00	ПП
Итого за завтрак:	517	20,82	12,58	82,79	528,52	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	17,54	13,27	47,60	324,00	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Фрукты свежие	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:	500	21,77	14,19	97,28	549,70	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с маслом сливочным	90	8,27	9,12	7,81	168,71	268
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	35	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	500	15,29	26,02	55,01	541,03	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Омлет натуральный	110	16,17	28,80	3,06	336,00	210
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	530	21,78	32,79	53,95	601,90	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	255	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Сыр порциями	10	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Какао витаминизированное	180	2,78	0,67	26,00	125,11	ПП
Итого за завтрак:	505	18,24	18,27	83,96	580,02	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с маслом сливочным	90	11,16	12,55	8,95	188,18	235
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	547	19,85	25,69	67,32	581,91	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Гуляш из отварной говядины	90	13,38	14,08	3,27	164,00	246
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	517	27,47	22,03	81,70	622,87	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	180	1,95	0,65	27,30	105,60	338
Итого за завтрак:	577	16,97	17,50	86,06	552,76	