

**СОГЛАСОВАНО:**

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



**ИВАНОВА И.В.** *Иванова*

**УТВЕРЖДАЮ:**

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



**М.П.**

*Иванов*

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
ЛьГОТНОЙ КАТЕГОРИИ**

***(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ОБЕД)***

**2024 ГОД**

Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
<b>1 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>17,86</b>	<b>20,25</b>	<b>77,42</b>	<b>566,51</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	9,51	11,08	11,66	184,50	294
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
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
<b>Итого за обед:</b>	<b>717</b>	<b>21,79</b>	<b>18,63</b>	<b>103,05</b>	<b>678,21</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>39,65</b>	<b>38,87</b>	<b>180,47</b>	<b>1244,72</b>	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
<b>2 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>547</b>	<b>16,51</b>	<b>19,73</b>	<b>69,58</b>	<b>528,73</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борш с капустой и картофелем	200	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>25,90</b>	<b>21,13</b>	<b>87,58</b>	<b>676,20</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>42,41</b>	<b>40,86</b>	<b>157,17</b>	<b>1204,93</b>	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
<b>3 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>20,82</b>	<b>12,58</b>	<b>82,79</b>	<b>528,52</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
Шницель рыбный с соусом	100	8,29	6,53	7,36	121,50	235
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	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>19,27</b>	<b>17,36</b>	<b>87,40</b>	<b>596,22</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>40,09</b>	<b>29,95</b>	<b>170,19</b>	<b>1124,74</b>	
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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,77</b>	<b>14,19</b>	<b>97,28</b>	<b>549,70</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп из овощей	250	1,27	3,99	7,32	76,20	99
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
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
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>19,20</b>	<b>18,84</b>	<b>59,79</b>	<b>492,32</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>40,97</b>	<b>33,03</b>	<b>157,07</b>	<b>1042,02</b>	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
<b>5 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,29</b>	<b>26,02</b>	<b>55,01</b>	<b>541,03</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	302
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>20,26</b>	<b>14,12</b>	<b>107,34</b>	<b>654,93</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>35,56</b>	<b>40,14</b>	<b>162,35</b>	<b>1195,96</b>	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
<b>6 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>21,78</b>	<b>32,79</b>	<b>53,95</b>	<b>601,90</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
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
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>22,29</b>	<b>16,57</b>	<b>83,13</b>	<b>580,12</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>44,07</b>	<b>49,36</b>	<b>137,08</b>	<b>1182,02</b>	
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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>ОБЕД</b>						
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111
Рагу из овощей	150	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	35	2,07	0,26	12,68	61,69	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	700	20,23	37,43	65,54	680,74	
ИТОГО за весь день:		38,47	55,70	149,51	1260,77	
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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник ленинградский	200	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
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 обед:	690	23,28	21,62	92,87	672,76	
ИТОГО за весь день:		43,14	47,31	160,19	1254,67	
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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	
<b>ОБЕД</b>						
Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,50	239
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
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	720	21,29	25,41	83,15	663,83	
ИТОГО за весь день:		48,76	47,44	164,84	1286,70	
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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>577</b>	<b>16,97</b>	<b>17,50</b>	<b>86,06</b>	<b>552,76</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ с картофелем	200	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Каша рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	221,25	302
Птица тушеная в соусе	90	11,09	11,26	3,51	166,00	290
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
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>23,87</b>	<b>21,45</b>	<b>90,30</b>	<b>666,95</b>	
<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>40,84</b>	<b>38,96</b>	<b>176,36</b>	<b>1219,71</b>	