

СОГЛАСОВАНО:

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

ИВАНОВА И.В.

Сванов



УТВЕРЖДАЮ:

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



М.П.

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ПОЛУЧАЮЩИХ ОБРАЗОВАНИЕ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ**

(ГОРЯЧИЙ ОБЕД)

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		
ОБЕД						
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	0,80	0,80	5,09	25,25	71
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	120	9,51	16,02	12,58	236,95	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
Итого за обед:	747	22,35	24,34	108,56	752,91	
ИТОГО за весь день:		22,35	24,34	108,56	752,91	
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		
ОБЕД						
Борщ 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
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
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
Итого за обед:	720	26,92	24,13	92,66	727,62	
ИТОГО за весь день		26,92	24,13	92,66	727,62	
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		
ОБЕД						
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	120	11,06	8,70	9,81	162,00	235
Дополнительный гарнир	30	0,80	0,80	5,09	25,25	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
Итого за обед:	740	21,81	17,34	89,87	610,55	
ИТОГО за весь день:		21,81	17,34	89,87	610,55	

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		
ОБЕД						
Суп из овощей	200	1,27	3,99	18,87	138,22	99
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Дополнительный гарнир	30	0,80	0,80	5,09	25,25	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
Кондитерское изделие	30	4,24	8,71	29,39	213,00	ПП
Итого за обед:	620	23,22	25,35	100,75	741,17	
ИТОГО за весь день:		4,24	8,71	29,39	213,00	
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		
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
Рыба, тушенная в томате с овощами	110	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	302
Дополнительный гарнир	30	0,80	0,80	5,09	25,25	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
Итого за обед:	730	20,82	14,89	111,92	677,18	
ИТОГО за день:		20,82	14,89	111,92	677,18	
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		
ОБЕД						
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
Овощи по - сезону	60	1,45	3,61	7,69	51,42	20
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:	730	22,97	17,24	102,19	648,48	
ИТОГО за весь день:		22,97	17,24	102,19	648,48	

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		
ОБЕД						
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	90	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	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	735	20,52	37,47	67,35	689,56	
ИТОГО за весь день:		20,52	37,47	67,35	689,56	
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		
ОБЕД						
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
Дополнительный гарнир	30	0,80	0,80	5,09	25,25	71
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:	720	24,08	22,42	97,96	698,01	
ИТОГО за весь день:		24,08	22,42	97,96	698,01	
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		
ОБЕД						
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
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,50	239
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
Итого за обед:	750	21,64	25,48	103,75	750,91	
ИТОГО за весь день:		21,64	25,48	103,75	750,91	

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		
ОБЕД						
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
Дополнительный гарнир	30	0,80	0,80	5,09	25,25	71
Птица тушенная в соусе	100	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
Итого за обед:	720	24,67	22,25	95,39	692,20	
ИТОГО за весь день:		24,67	22,25	95,39	692,20	
Среднее значение за период 10 дней:		721,2	22,90	23,09	97,04	698,86