

Согласовано
И.о. директора МАОУ Гимназия №2

_____ О.Ф. Громова
«__» _____ 2024г.

Утверждаю
Директор ООО «Успехь»

_____ Н.В. Фролова
«__» _____ 2024г.

Примерное 10- дневное меню
для обучающихся 1-4 классов МАОУ Гимназия №2

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с мясом	240	15,80	17,70	35,00	350,00	265
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	376
	Хлеб ржаной	30	1,20	0,00	10,00	43,30	пр
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,10	47,00	пр
Итого за Завтрак		500	18,90	17,90	64,20	476,30	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели	110	12,30	13,40	17,00	237,00	278
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	5,60	33,00	204,00	202
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,10	47,00	пр
	Чай с лимоном	200/10	0,20	0,00	9,00	38,00	377
Итого за Завтрак		500	19,60	19,20	69,10	526,00	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	8,50	12,50	22,00	264,00	175
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	65,80	14
	Яблоко	100	1,40	0,30	16,00	72,30	пр
	Батон витаминизированный	20	1,00	0,90	15,00	70,00	пр
	Чай фруктовый (Каркаде)	200	0,20	0,00	9,10	36,00	376
Итого за Завтрак		530	11,20	21,00	62,20	508,10	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога запечённый с соусом в ассортименте	200/50	12,50	7,30	42,00	280,00	220/326/334
	Чай с сахаром	200	0,20		9,10	36,00	376
	Печенье	50	2,30	2,45	15,50	165,00	пр
Итого за Завтрак		500	15,00	9,75	66,60	481,00	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блины с соусом (в ассортименте)	130/40	13,10	15,00	34,00	323,00	397/326,334
	Чай с лимоном	200/10	0,20	0,00	9,00	38,00	377
	Яблоко	120	1,90	0,50	24,00	105,60	пр
Итого за Завтрак		500	15,20	15,50	67,00	466,60	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рубленая из кур,запеченная с молочным соусом	110	13,20	16,00	10,90	219,00	501
	Пюре из бобовых с маслом	150	4,30	2,30	23,00	145,00	199
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	9,20	42,30	пр
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,13	9,70	46,20	пр
	Чай с сахаром	200	0,20		9,10	36,00	376
Итого за Завтрак		500	20,20	18,43	61,90	488,50	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая из рисовой крупы	200	10,00	8,50	25,00	216,50	173
	Бутерброд с маслом шоколадным (30/10)	40	3,40	6,40	14,50	129,00	1
	Яблоко	100	1,40	0,30	16,00	72,30	пр
	Чай фруктовый (Каркаде)	200	0,30	0,10	12,30	49,70	377
Итого за Завтрак		540	15,10	15,30	67,80	467,50	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,00	7,00	25,00	206,00	212
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,13	9,70	46,20	пр
	Батон витаминизированный	20	1,00	0,90	15,00	70,00	пр
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,20	14
	Яблоко	100	1,40	0,30	16,00	72,30	пр
	Чай с лимоном	200/10	0,20	0,00	9,00	38,00	377
Итого за Завтрак		510	15,20	15,63	74,80	498,70	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	8,50	12,00	44,00	332,00	173
	Бутерброд с сыром (30/10)	40	5,10	3,00	21,00	91,00	3
	Чай с лимоном	200/10	0,20	0,00	9,00	38,00	377
Итого за Завтрак		500	13,80	15,00	74,00	461,00	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки в соусе	110	7,80	9,80	33,00	204,00	280\330,331,332
	Макаронные изделия отварные	180	5,40	5,60	33,00	204,00	202
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,30	36,00	376
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,13	9,70	46,20	пр
Итого за Завтрак		510	14,90	15,53	85,00	490,20	
Итого за период			159,10	163,24	692,60	4863,90	
Среднее значение за период			15,91	16,32	69,26	486,39	