

«Согласовано»
Директор МАОУ «Гимназия 2» _____ И.К. Гевлич



с « 01 » _____ 2023 года

«Утверждаю»
ООО «Успех-Сервис» _____ Н. В. Фролова



с « 01 » _____ 2023 года

Меню приготавливаемых блюд для обучающихся отдельных категорий 5-11 классов

Меню приготовляемых блюд возрастной категории от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: понедельник		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак	Плов с мясом	200	13,2	14,8	29	302	265	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	9,1	36	376	
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,2	10,1	47	573	
Итого за Завтрак		430	15,1	15,04	54,2	385		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: вторник		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак	Тефтели " мясные" с соусом красным (мясное блюдо)	110	9,2	7,7	10,1	132,5	279/422	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,87	12,4	23,65	210,61	208	
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,13	9,7	46,2	573	
	Чай с лимоном	200	0,2	0	9	38	377	
Итого за Завтрак		490	15,77	20,23	52,45	427,31		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: среда		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	11,8	15	41	347	175	
	Сыр	10	2,6	2,7	0	34,34	15	
	Батон витаминизированный	20	1,00	0,90	15,00	70,00	пр	
	Кофейный напиток	200	3,88	2,66	11,39	84,66	379	
Итого за Завтрак		430	19,28	21,26	67,39	536		

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)	100/50	14,44	10,13	59,44	388,13	222/326,334
	Чай с сахаром	200	0,2		9,1	36	376
	Итого за Завтрак	50	14,64	10,13	68,54	424,13	

Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блины с соусом (в ассортименте)	130/30	12,33	12,8	34,35	293,45	397/326,334
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
	Фрукт Яблоко свежее	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
	Итого за Завтрак	460	13,93	13,1	59,45	401,75	

Вариант 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет куриный	100	10,3	12,1	4,2	168,3	217
	Блины картофельные	20		0,9	15	70	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
	Итого за Завтрак	370	11,5	13	24,3	258,3	

Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	11,21	13,42	43,03	337,22	173
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,2	14
	Чай с лимоном	200	0,2	0	9	38	377
Итого за Завтрак		430	12,51	21,62	67,13	511,42	

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная с соусом красным (мясное блюдо)	110	7,5	8,50	3,5	120,5	295/422
	Рис отварной	150	2,4	3,9	33	176,7	234
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	9,7	46,2	573
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
	Итого за Завтрак	480	11,6	12,53	55,3	379,4	

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,3	12,1	4,2	149,3	212
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
	Итого за Завтрак	370	11,5	13	28,3	255,3	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	10,65	17,64	34,62	293,74	173
	Батон витаминизированный	30	1,2	1	16	75	пр
	Сыр	20	5,2	5,4	0	70	15
	Чай с лимоном	200	1	0,9	15	70	377
Итого за Завтрак			18,05	24,94	65,62	508,74	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели " мясные" с соусом красным (мясное блюдо)	110	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
	Макаронные изделия отварные	150	4,5	3	27,5	162,5	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	38	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	9,7	46,2	573
Итого за Завтрак			14	10,83	54,6	379,2	
Итого за период:			146,38	162,68	572,98	4208,25	
Среднее значение за период:			15	16	57	421	