

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



с « 01 » сентября 2023 года

«Утверждаю»
ООО «Успех» Н. В. Фролова



с « 01 » сентября 2023 года

Меню приготавливаемых блюд за родительские средства

Меню приготавливаемых блюд (доп. питание)

Неделя: 1

День: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Плов с мясом	220	16,8	18,7	35,1	374,8	265
Чай с сахаром лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Булочка ванильная	75	3,38	2,97	35,94	182,67	422
Итого за завтрак	555	21,9	22,0	97,1	670,7	
Обед						
Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	5,5	15,5	4,3	178,6	82
Котлеты куриные в соусе красном (мясное блюдо)	100	8,50	5,50	9,50	120,50	295/422
Макаронные изделия отварные	180	8,60	15,00	46,70	356,30	202
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Итого за обед	745	24,4	36,4	98,0	814,5	
Итого за день		46,3	58,4	195,1	1485,3	

Неделя: 1

День: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак						
Фрикадельки мясные в соусе красном (мясное блюдо)	100	7,1	10,59	11,57	166,99	280/422
Картофель отварной	150	2,8	7,6	15,9	142,8	105
Овощи сезонные	40	0,0	0,0	0,8	4,4	148/149
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за завтрак	550	11,63	18,53	52,53	420,72	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	5,96	5,24	15,68	135,2	112
Фрикадельки мясные в соусе красном (мясное блюдо)	110	7,8	11,65	12,73	183,69	280/422
Картофель отварной	180	3,4	8,1	19,1	188,61	105
Кисель фруктовый	200	0,27	0,1	26,6	108,2	484
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за обед	800	18,93	25,39	87,91	679,23	
Итого за день		30,56	43,92	140,44	1099,95	

Неделя: 1

День: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак						
Ромштекс из свинины с соусом красным (мясное блюдо)	60/20	23,48	17,4	6,75	237,57	253/422
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	9,6	11,9	152,9	171
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
Хлеб пшеничный	30	0,75	0,15	6,9	31,765	573
Итого за завтрак	480	31,43	32,25	57,85	606,935	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	4,21	13,18	20,37	216,94	96
Котлеты мясные "по домашнему" в соусе красном (мясное блюдо)	100	9,9	8,7	7,65	118,2	271/422
Картофель жареный по-деревенски	180	6	8,1	34	180	147
Напиток из свежемороженых ягод	200	0,19	0,04	16,21	65,57	639
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за обед	795	21,8	30,32	92,03	644,24	
Итого за день		53,23	62,57	149,88	1251,175	

Неделя: 1

День: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак						
Котлеты куриные в соусе красном (мясное блюдо)	100	8,50	5,50	9,50	120,50	295/422
Рис отварной	180	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за завтрак	540	14	21,4	74	583,43	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	250	0,84	9,09	34,37	222,63	88
Котлеты куриные в соусе красном (мясное блюдо)	100	8,50	5,50	9,50	120,50	295/422
Рис отварной	180	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Сок фруктовый	200	0,34	0,07	6,82	31,05	пр
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за обед	790	14,98	30,56	104,69	794,11	
Итого за день		28,98	51,96	178,69	1377,54	

Неделя: 1

День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак						
Гуляш мясной (мясное блюдо)	100	10,64	28,19	2,89	309	260
Макаронные изделия отварные	180	8,6	15	46,7	356,3	202
Напиток из свежемороженой ягод	200	0,19	0,04	16,21	65,57	639
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за завтрак	540	20,93	43,53	79,6	794,4	
Обед						
Свекольник со сметаной	250	5,9	8	12,1	160	98
Тефтели мясные в соусе красном (мясное блюдо)	100	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Макаронные изделия отварные	180	8,6	15	46,7	356,3	202
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за обед	790	24	23	91,2	755,33	
Итого за день		44,93	66,53	170,80	1549,73	

Неделя: 2

День: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак						
Жаркое по-домашнему с мясом	220	15,8	8,5	30,5	261,1	259
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Печенье	30	2	5	20	135	9
Итого за завтрак	510	19,5	13,8	74,8	502,63	
Обед						
Суп картофельный с рыбой	250	5,8	6,49	47,44	268,51	122
Жаркое по-домашнему с мясом	220	15,8	8,5	30,5	261,1	259
Сок фруктовый	200	0,34	0,07	6,82	31,05	пр
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за обед	730	23,44	15,36	98,56	624,19	
Итого за день		42,94	29,16	173,36	1126,82	

Неделя: 2

День: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак						
Котлеты куриные в соусе красном (мясное блюдо)	100	8,50	5,50	9,50	120,50	295/422
Рис, припущенный с овощами	180	6,84	11,88	54,18	350,28	234.1
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	11,5	46,5	388
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Кондитерское изделие	50	2,4	3,3	16,8	106,14	пр
Итого за завтрак	590	19,44	20,98	105,78	686,95	
Обед						
Суп гороховый	250	10,1	5,6	9,9	141	102
Фрикадельки мясные в соусе красном (мясное блюдо)	100	7,1	10,59	11,57	166,99	280/422
Картофель отварной	180	3,4	8,1	19,1	188,61	125
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	11,5	46,5	388
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за обед	790	22,3	24,59	65,87	606,63	
Итого за день		41,74	45,57	171,65	1293,58	

Неделя: 2

День: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак						
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309	260
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	9,60	11,90	152,90	171
Хлеб пшеничный	30	0,75	0,15	6,9	31,77	573
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Итого за Завтрак	510	16,49	37,94	32,19	536,67	
Обед						
Борщ с капустой и сметаной на м/к бульоне	250	6,88	19,38	5,34	223,25	82
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309	260
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,9	9,6	11,9	152,9	171
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за обед	790	24,59	37,15	64,8	1593,6	
Итого за день		41,08	75,09	96,99	2130,27	

Неделя: 2

День: четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак						
Тефтели мясные в соусе красном (мясное блюдо)	100	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Картофель тушёный с луком	180	4,21	13,29	50,54	282,74	172
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Сдоба обыкновенная	50	2,9	4,1	23,2	141	421
Итого за Завтрак	590	18,61	30,39	126,14	797,77	
Обед						
Суп с макаронными изделиями	250	5	7,67	26,69	195,79	112
Тефтели мясные в соусе красном (мясное блюдо)	100	7,8	7,7	8,1	132,5	279/422
Картофель тушёный с луком	180	4,21	13,29	50,54	282,74	172
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за обед	790	18,71	28,96	109,63	717,56	
Итого за день		37,32	59,35	235,77	1515,33	

Неделя: 2

День: пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепту ры
		Белки	Жиры	Углевон ды		
Завтрак						
Котлета натуральная из филе птицы соусом красным	60/20	13	15		112	656/422
Макаронные изделия отварные	180	8,6	15	46,7	356,3	202
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,5	43	376
Хлеб пшеничный	30	0,75	0,15	6,9	31,765	573
Булочка ванильная	50	2,25	1,98	23,96	121,78	450
Итого за завтрак	560	24,803	32,13	88,06	664,845	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,39	7,44	9,79	123,3	88
Котлета натуральная из филе птицы с соусом красным	60/20	13	15		112	656/422
Рис отварной	180	3,8	15,6	40,2	356,4	171
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	11,5	46,5	388
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,5	0,3	13,8	63,53	573/574
Итого за Обед	790	22,89	38,34	75,29	701,73	
Итого за день		47,693	70,47	163,35	1366,575	
Итого за период		414,81	563,04	1 676,00	14 196,22	
Среднее значение за период		41,48	56,30	167,60	1 419,62	