

Приложение № 1 к техническому заданию

Согласовано

И.о. директора МАОУ Гимназия №2

О.Ф. Громова

«20» Июня 2025г.



Утверждено

Директор ООО «Успехъ»

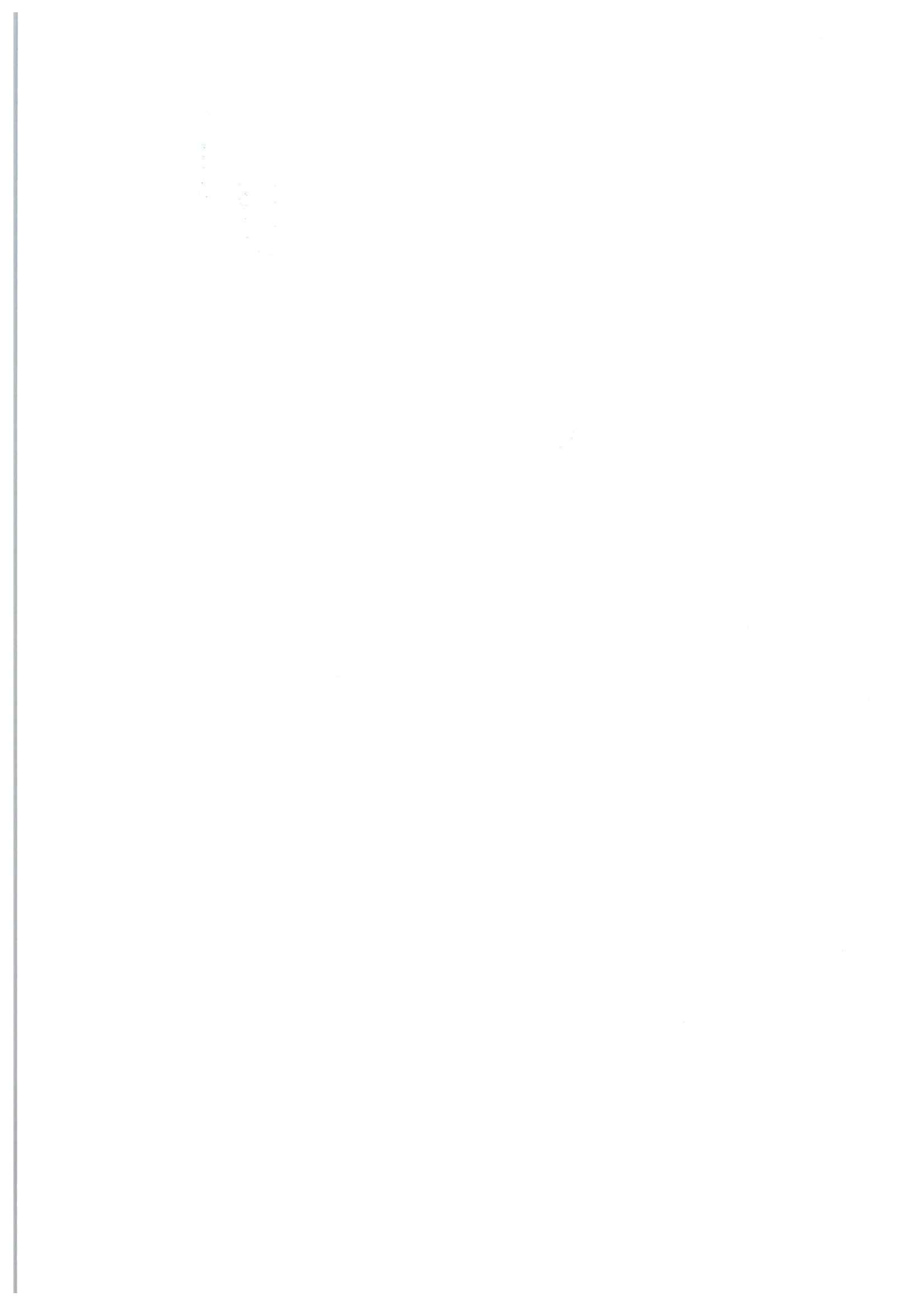
И.В. Фролова

«20» Июня 2025г.



**Примерное 10- дневное меню**

**для обучающихся МАОУ Гимназия №2**



Меню приготавливаемых блюд возрастной категории от 12 и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с мясом	200	13,2	14,8	29	302	265
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,2	10,1	47	пр
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15,1</b>	<b>15</b>	<b>48,2</b>	<b>385</b>	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели	110	12,3	13,4	17	237	278
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,87	12,4	23,65	210,61	208
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	9,7	46,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>18,87</b>	<b>25,93</b>	<b>59,45</b>	<b>529,81</b>	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	8,5	12,5	22	264	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15,98</b>	<b>18,76</b>	<b>48,39</b>	<b>453</b>	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога запечённый с соусом в ассортименте	150/30	8,5	4,98	28,64	190,91	220/326/334
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>380</b>	<b>8,7</b>	<b>4,98</b>	<b>37,74</b>	<b>226,91</b>	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Блины с соусом ( в ассортименте)	130/30	12,33	14,12	32	304	397/326,334
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
	Яблоко	100	1,4	0,3	16	72,3	пр
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>13,93</b>	<b>14,42</b>	<b>57,1</b>	<b>412,3</b>	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая из геркулесовой крупы	200	9,2	10,97	25,19	236,29	173
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,2	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10,5</b>	<b>19,17</b>	<b>49,39</b>	<b>408,49</b>	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая из рисовой крупы	200	10	8,50	25	216,5	173
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,2	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,3</b>	<b>16,7</b>	<b>49,2</b>	<b>388,7</b>	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	11	7	25	206	212
	Батон витаминизированный	20	1	0,9	15	70	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>12,2</b>	<b>7,9</b>	<b>49,1</b>	<b>312</b>	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая молочная	200	6,8	9,6	35,2	265,6	173
	Батон витаминизированный	30	1,2	1	16	75	пр
	Чай с лимоном	200/10	0,2	0	9	38	377
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>8,2</b>	<b>10,6</b>	<b>60,2</b>	<b>378,6</b>	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки в соусе	110	7,8	9,8	33	204	280/330,331,332
	Макаронные изделия отварные	150	4,5	4,67	27,5	170	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	9,7	46,2	пр
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>14</b>	<b>14,6</b>	<b>79,3</b>	<b>456,2</b>	
<b>Итого за период:</b>			<b>128,78</b>	<b>148,06</b>	<b>538,07</b>	<b>3951,01</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>13</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>395</b>	