

Приложение № 1 к техническому заданию

Согласовано
Директор МАОУ Гимназия №2

И.К. Гевлич
2024г.



Утверждаю
Директор ООО «Успехъ»

Н.В. Фролова
2024г.



Примерное 10- дневное меню
для обучающихся МАОУ Гимназия №2

Меню приготавливаемых блюд (52,7 руб)

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
	Итого за завтрак	430	15,1	15	48,2	385	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	3,9	4,3	70	82
	Макаронные изделия отварные	150	4,5	4,67	27,5	170	202
	Котлеты куриные в красном соусе	90	7,5	8,53,5	3,5	120,5	295/422
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Итого за обед	660	15,8	8,67	68,2	498,4	
	Итого за день		30,9	23,67	116,4	883,4	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тфтели	110	12,3	13,4	17	237	278
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,9	12,4	23,7	210,6	208
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	9,7	46,2	пр
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
	Итого за завтрак	480	18,9	25,9	59,5	529,8	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,5	2,1	8,5	85	112
	Картофель отварной	150	3	4,3	17	118	125
	Фрикадельки мясные в соусе красном	90	6,5	9	9,2	143,8	280\422
	Кисель фруктовый	200	0	0	25,6	106	354
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Итого за обед	660	13,0	15,4	69,5	495,1	
	Итого за день		31,9	41,3	129,0	1024,9	

День: среда

Неделя: 1

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
	Итого за завтрак	480	15,98	18,76	48,39	453	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	3,7	6,8	6,2	104	96
	Котлета мясная "по домашнему" в соусе красном	90	7,2	5,7	8,2	115,6	271/422
	Пюре гороховое	150	4,3	2,3	23	145	99
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	23,7	96	348
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Итого за обед	660	16,5	14,8	70,3	502,9	
	Итого за день			32,48	33,56	118,69	955,9

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и вареньем	150/30	8,5	4,98	28,64	190,91	253
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
	Итого за завтрак	480	8,7	4,98	37,74	226,91	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,8	7,3	15	150	88
	Котлеты куриные в красном соусе	90	7,5	8,53,5	3,5	120,5	295/422
	Рис отварной	150	2,3	4,8	34	188,2	304
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	95,6	349
	Итого за обед	660	14,9	12,2	85,4	596,6	
	Итого за день		23,6	17,18	123,14	823,51	

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за завтрак	460	13,93	14,42	57,1	412,3	
Обед	Свекольник	200	3,9	4,5	15	120,6	98
	Макаронные изделия отварные	150	4,5	4,67	27,5	170	202
	Тефтели мясные в соусе красном	90	6,8	6,7	7,1	123	279/422
	Кисель	200	0	0	25,6	106	354
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Итого за обед	660	16,2	15,87	84,4	561,9	
	Итого за день		30,13	30,29	141,5	974,2	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за завтрак	430	10,5	19,17	49,39	408,49	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	3,2	4,7	20	137	87
	Жаркое по домашнему с мясом	160	8,2	5,2	25,2	178,6	259
	Хлеб ржаной	20	1	0	9,2	42,3	пр
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	23,7	96	348
	Итого за обед	580	12,7	9,9	78,1	453,9	
	Итого за день		23,2	29,07	127,49	862,39	

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	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
	Итого за завтрак	430	11,3	16,70	49,2	388,7	
Обед	Суп гороховый	200	8	4,60	9	113	102
	Картофель отварной	150	3	4,3	17	118	125
	Фрикадельки мясные в соусе красном	90	6,5	9	9,2	143,8	280\422
	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,00	11,5	46,5	388
	Хлеб ржаной	20	1	0,00	9,2	42,3	пр
	Итого за обед	660	18,7	17,90	55,9	463,6	
	Итого за день		30	34,60	105,1	852,3	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за завтрак	370	12,2	7,9	49,1	312	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	3,9	4,3	70	82
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,9	4,3	33,4	189,2	171
	Котлета мясная "по домашнему" в соусе красном	90	7,2	5,7	8,2	115,6	271/422
	Хлеб ржаной	20	1	0,00	9,2	42,3	пр
	Итого за обед	460	15,6	13,9	55,1	417,1	
	Итого за день	830	27,8	21,8	104,2	729,1	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная 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
	Итого за завтрак	440	8,2	10,6	60,2	378,6	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,5	2,1	8,5	85	112
	Тефтели мясные в соусе красном	90	6,8	6,7	7,1	123	279/422
	Картофель тушеный с луком	150	2,9	3,2	25	138,6	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	376
	Хлеб ржаной	20	1	0,00	9,2	42,3	пр
	Итого за обед	660	13,4	12	58,9	424,9	
	Итого за день			21,6	119,1	803,5	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за завтрак	480	14	14,6	79,3	456,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,8	7,3	15	150	88
Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,5	4,67	27,5	170	202
	Котлеты куриные в красном соусе	90	7,5	8,53,5	3,5	120,5	295/422
	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,00	11,5	46,5	388
	Итого за обед	640	16	11,97	57,5	487	
	Итого за день		30	26,57	136,8	943,2	
	Итого за период завтрак:		128,78	148,06	538,07	3951,01	
	Итого за период обед:		152,80	132,61	683,30	4901,40	
	Итого за период завтрак и обед:		281,58	280,67	1221,37	8852,41	
	Средний показатель завтрака		12,80	14,80	53,80	395,10	
	Средний показатель обеда		15,20	13,20	68,30	490,00	
Средний показатель завтрака и обеда		28	28	122	885		