

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия №2

И.К.Гевлич

2024г.

Утверждаю

Директор ООО «Успехъ»

Н.В.Фролова

2024г.



## Примерное 10- дневное меню

для обучающихся 1-4 классов МАОУ Гимназия №2



Меню приготавливаемых блюд возрастной категория от 7 до 11 лет (90,00 руб)

Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Плов с мясом	240	15,80	17,70	35,00	350,00	265
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	9,20	42,30	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
	Сыр	10	2,60	2,20		35,00	15
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	376
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,70</b>	<b>28,10</b>	<b>68,40</b>	<b>599,50</b>	

Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Тефтели	110	12,30	13,40	17,00	237,00	278
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	5,60	33,00	204,00	202
	Бутерброд с маслом шоколадным (30/10)	40	3,40	6,40	14,50	129,00	1
	Овощи сезонные	40	0,03	0,04	0,76	4,40	148/149
	Хлеб пшеничный	30	1,70	0,20	10,10	47,00	пр
	Чай с лимоном	210	0,20	0,00	9,00	38,00	377
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>23,03</b>	<b>25,64</b>	<b>84,36</b>	<b>659,40</b>

Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	Сыр	15	3,90	3,30		52,50	15
	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>14,30</b>	<b>24,60</b>	<b>60,90</b>	<b>554,30</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)	150/50	21,60	15,20	89,16	507,20	220/326,334
	Какао с молоком	200	4,00	3,20	18,00	110,00	382
	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	пр
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,20</b>	<b>19,00</b>	<b>121,86</b>	<b>683,20</b>	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Блины с соусом ( в ассортименте)	210/40	6,10	25,20	64,90	590,20	397/326,334
	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,20	0,00	9,00	38,00	377
	Фрукты свежие (сезонные)	200	0,80	0,80	19,60	88,00	пр
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>7,10</b>	<b>26,00</b>	<b>93,50</b>	<b>716,20</b>	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,30	2,45	15,50	165,00	пр
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,20	14,80	87,00	379
<b>Итого за Завтрак</b>			25,10	23,08	83,10	704,50	

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	10,00	8,50	25,00	216,50	173
	Батон витаминизированный	20	1,00	0,90	15,00	70,00	пр
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,20	14
	Сыр	15	3,90	3,30		52,50	15
	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	пр
	Чай фруктовый (Каркаде)	200	0,30	0,10	12,30	49,70	376
<b>Итого за Завтрак</b>			15,90	20,70	67,10	520,90	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром	150	4,65	6,90	40,58	242,00	211
	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
	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	пр
	Чай с лимоном	200/10	0,20	0,00	9,00	38,00	377
<b>Итого за Завтрак</b>			8,05	15,83	89,08	528,40	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшениная молочная	250	8,50	12,00	44,00	332,00	173
	Батон витаминизированный	20	1,00	0,90	15,00	70,00	пр
	Сыр	15	3,90	3,30		52,50	15
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	65,80	14
	Чай с лимоном	200/10	0,20	0,00	9,00	38,00	377
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>13,70</b>	<b>23,50</b>	<b>68,10</b>	<b>558,30</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	7,80	9,80	33,00	204,00	280\330,331,332
	Макаронные изделия отварные	180	5,40	5,60	33,00	204,00	202
	Овощи сезонные	40	0,03	0,04	0,76	4,40	148/149
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,93</b>	<b>15,57</b>	<b>85,76</b>	<b>494,60</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>169,01</b>	<b>222,02</b>	<b>822,16</b>	<b>6019,30</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>16,90</b>	<b>22,20</b>	<b>82,22</b>	<b>601,93</b>	