

Согласовано	Утверждаю
Директор МБОУ гимназии №1 _____ В.В.Гуреева	Генеральный директор ООО" Комбинат школьного питания и торговли _____ В.Н.Серикова
01.10.2024 г.	01.10.2024 г.

М Е Н Ю

для организации бесплатного питания обучающихся МБОУ гимназии №1
для возрастной категории 7-11 лет

1 ДЕНЬ ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
ИТОГО:		22,8	25,3	66,6	566	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
Суп с рисовой крупой	200	0,4	3,8	1,2	51	115/2015
Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
Каша вязкая пшеничная с	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015

маслом сливочным						
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	81	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
ИТОГО:		21,5	20,8	113,16	681,5	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Кондитерские изделия промышленного производства	100	7,4	12,3	13,2	205	ПР
ИТОГО:		7,7	12,3	28,4	265	

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	82/2015
Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	260/2015
Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	303/2015
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
ИТОГО:		15,4	12,96	97,2	557,2	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
Гуляш	100(50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
ИТОГО:		24,3	32,5	88,4	672	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
Кондитерские изделия промышленного производства	100	8,6	12,3	13,2	180	ПР
ИТОГО:		8,6	12,3	36,2	272	

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015

Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	135/20	22,5	17	43,4	284	223/2015
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
ИТОГО:		35,6	26,7	98,1	638	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015
Котлеты рубленные из птицы	90	15,6	14,8	8	256	294/2015
Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	386/2015
ИТОГО:		32,2	32,46	87,9	802,2	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	100	11,2	12,3	13,2	205	ПР
ИТОГО:		15,2	15,7	30,7	324	

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
Котлета из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90(50/40)	5,4	6,9	5,7	82	268/2015
Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	386/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	25	0,1	0,2	35,3	140	П/Р
ИТОГО:		21,4	17,96	129,06	718,2	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/02015
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118	102/2015
Жаркое домашнему	50/125	16,2	18,9	16,5	295	259/2015
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
ИТОГО:		36,5	33,2	108,7	922,5	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	100	18,6	12,3	13,2	180	ПР
ИТОГО:		21,6	13,5	27,9	273	

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
Фрикадельки из кур со сливочным маслом	60/5	8,3	11,7	4,7	158	297/2015
Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
ИТОГО:		17,4	20,4	97,7	609	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	229/2015

Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
ИТОГО:		36,6	26,36	109,96	674,2	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	100	14,1	15,3	37	180	ПР
ИТОГО:		15,3	15,3	75,8	312	

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
ИТОГО:		23,8	31,3	58,8	619	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	386/2015
ИТОГО:		32,3	29,5	102,3	784	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	382/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	100	6,4	15,3	48	236	ПР
ИТОГО:		9,4	16,5	62,7	329	

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
Гуляш	100(50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
Каша вязкая рисовая со	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015

сливочным маслом						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
ИТОГО:		27,4	26,5	56,5	563	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
Суп с клецками	200	4,4	3,8	8	92	118/2015
Биточки рыбные	90	6,7	6,3	10,8	130	234/2015
Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
ИТОГО:		29,4	22,96	111	767,7	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Кондитерские изделия промышленного производства	100	3,9	5,2	64	280	ПР
ИТОГО:		4,2	5,2	79,2	340	

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
Котлеты из кур с соусом томатным	90(50/40)	9,1	9,6	10,1	164	294/2015
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
ИТОГО:		25,8	23,06	75	601,2	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	35	0,1	2,1	122	653	П/Р
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
ИТОГО:		23	28,1	236,96	1325	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	100	4,8	5,2	59	380	ПР
ИТОГО:		8,8	8,6	76,5	499	

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
Рыба тушеная с томатом и овощами	100(50/50)	9,7	4,9	3,8	105	229/2015
Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
ИТОГО:		18,2	10,9	87,36	507	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015
Фрикадельки из кур со сливочным маслом	90(80/10)	10,8	18,9	6,1	239	297/2015
Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015

Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0	12,6	61	ПР
ИТОГО:		22,9	33,6	107,7	757	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	100	5,4	5,2	26	371	ПР
ИТОГО:		6,4	5,2	49,5	463	

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015
Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
ИТОГО:		18,4	17,6	71,7	516	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ц енность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
Рагу из птицы	50/125	12,5	10,6	15,2	208	289/2015
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Хлеб пшеничный	45	3,1	0,5	22,7	90	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	386/2015
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
ИТОГО:		35,3	27,3	99,9	783,5	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	100	14,1	5,2	39	380	ПР
ИТОГО:		14,7	5,4	50	445	