

Согласовано
Директор _____ В.В.Гуреева

01.10.2024 г.

Утверждаю
Генеральный директор ООО" Комбинат
школьного питания и торговли"
01.10.2024 г. _____ В. Н. Серикова

М Е Н Ю

для организации питания обучающихся МБОУ гимназии №1
для возрастной категории 12 лет и старше с оплатой родителями

1 день

| Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценность. Ккал | № рецептур ы |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-----------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Мясо тушеное | 100(50/50) | 73,82 | 15,2 | 17,8 | 2,5 | 225 | 256/2015 |
| Каша гречневая со сл.маслом | 180 | 6,89 | 3,8 | 5 | 24,9 | 160,5 | 303/2015 |
| Чай с лимоном | 200/10/7 | 2,98 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 686/2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 2,1 | 0,3 | 15,1 | 60 | ПР |
| Хлеб ржаной йодированный | 30 | 1,98 | 2 | 0,3 | 12,6 | 61 | ПР |
| Итого | | 87,27 | 23,4 | 23,4 | 70,3 | 566,5 | |

2 день

| Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценность. Ккал | № рецептур ы |
|---|-------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-----------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Сыр твердый порциями | 20 | 14,02 | 5,2 | 5,3 | 0 | 68 | 15/2015 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 155(135/20) | 57,47 | 22,5 | 17 | 43,4 | 284 | 223/2015 |
| Какао с молоком | 200 | 12,05 | 4 | 3,4 | 17,5 | 119 | 382/2015 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 2,1 | 0,3 | 15,1 | 60 | ПР |
| Фрукты свежие (яблоки) | 150 | 11,03 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338/2015 |
| Итого | | 96,17 | 34,4 | 26,6 | 90,7 | 601,5 | |

3 день

| Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценность. Ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Капуста квашеная | 60 | 10,06 | 0,9 | 0,06 | 3,1 | 16,2 | 70/2015 |
| Рагу из птицы | 75/125 | 58,84 | 14,2 | 12,1 | 17,3 | 237 | 289/2015 |
| Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный | 200 | 8,7 | 0 | 0 | 23 | 92 | ПР |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,67 | 3,5 | 0,5 | 25 | 102,5 | ПР |
| Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,63 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 82 | ПР |
| Итого | | 82,9 | 21,2 | 13,06 | 85,2 | 529,7 | |

4 день

| Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценность. Ккал | № рецептуры |
|---|-----------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-----------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Котлета из мяса говяжны I категории с соусом томатным | 90/40 | 65,07 | 9,7 | 11,2 | 10 | 148 | 268/2015 |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 7,18 | 5,4 | 5,8 | 30,4 | 195 | 203/2015 |
| Огурцы соленые (доп. гарнир) | 30 | 3,86 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 3 | 70/2015 |
| Чай с лимоном | 200/10/7 | 2,98 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 686/2004 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,07 | 1,4 | 0,2 | 10,1 | 30 | ПР |
| Хлеб ржаной йодированный | 30 | 1,98 | 2 | 0,3 | 12,6 | 61 | ПР |
| Итого | | 82,14 | 19,1 | 17,6 | 78,8 | 497 | |

5 день

| Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценность. Ккал | № рецептуры |
|--|-----------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-----------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Фрикадельки из кур со сливочным маслом | 90(80/10) | 42,72 | 10,8 | 18,9 | 6,1 | 239 | 297/2015 |
| Рагу овощное | 150 | 20,93 | 3,5 | 7,6 | 16 | 146 | 541/2004 |
| Огурцы соленые (доп.гарнир) | 30 | 3,86 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 3 | 70/2015 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 3,5 | 1,2 | 0 | 38,8 | 132 | 349/2015 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,14 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПР |
| Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,63 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 82 | ПР |
| Итого | | 75,78 | 21,2 | 27,4 | 98,3 | 684 | |

6 день

| Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценность. Ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-----------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Гуляш | 50/50 | 70,67 | 14,5 | 16,7 | 2,8 | 221 | 260/2015 |
| Каша рисовая со сливочным маслом | 150 | 7,45 | 3,2 | 4,2 | 20,8 | 133 | 303/2015 |
| Икра кабачковая (доп.гарнир) | 30 | 4,62 | 0,35 | 1,4 | 2,3 | 23,5 | ПР |
| Компот из свежих яблок | 200 | 4,46 | 0,2 | 0,2 | 28 | 115 | 342/2015 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,14 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПР |
| Хлеб ржаной йодированный | 30 | 1,98 | 2 | 0,3 | 12,6 | 61 | ПР |
| Итого | | 91,32 | 23,05 | 23,2 | 86,6 | 635,5 | |

7 день

| Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценность. Ккал | № рецептуры |
|---|-----------|-------|--------------------|------|----------|-----------------------|-------------|
| | | | Белка | Жиры | Углеводы | | |
| Котлета рубленая из птицы с соусом томатным | 90/40 | 46,26 | 15,6 | 16,1 | 10 | 277 | 294/2015 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|-----------|------------|----------|
| Каша пшеничная со сливочным маслом | 150 | 4,7 | 3,2 | 4,2 | 20,8 | 133 | 303/2015 |
| Какао с молоком | 200 | 12,05 | 4 | 3,4 | 17,5 | 119 | 382/2015 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,14 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПП |
| Хлеб ржаной йодированный | 30 | 1,98 | 2 | 0,3 | 12,6 | 61 | ПП |
| Итого | | 67,13 | 27,6 | 24,4 | 81 | 672 | |

8 день

| Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценность. Ккал | № рецептуры |
|----------------------------|-------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|-----------------------|-------------|
| | | | Белка | Жиры | Углеводы | | |
| Капуста квашеная | 60 | 10,06 | 0,9 | 0,06 | 3,1 | 16,2 | 70/2015 |
| Рагу из птицы | 200(75/125) | 58,84 | 14,2 | 12,1 | 17,3 | 237 | 289/2015 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 12,7 | 3 | 1,2 | 14,7 | 93 | 379/2015 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,14 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПП |
| Хлеб ржаной йодированный | 50 | 3,29 | 3,2 | 0,1 | 21 | 103 | ПП |
| Итого | | 87,03 | 24,1 | 13,86 | 76,2 | 531,2 | |

9 день

| Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценность. Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------|-----------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-----------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Рыба тушеная с овощами | 100/50 | 55,03 | 14,5 | 7,3 | 5,7 | 157 | 229/2015 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом | 150 | 18,56 | 3,1 | 4,9 | 21,9 | 137 | 312/2015 |
| Огурцы соленые (доп. гарнир) | 20 | 2,57 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 2 | 70/2015 |
| Чай с лимоном | 200/10/7 | 2,98 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 686/2004 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,07 | 1,4 | 0,2 | 10,1 | 40 | ПП |
| Хлеб ржаной йодированный | 20 | 1,32 | 1,3 | 0,2 | 8,4 | 41 | ПП |
| Итого | | 81,53 | 20,8 | 12,7 | 61,6 | 437 | |

10 день

| Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценнос ть. Ккал | № рецептур ы |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|---------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Биточки из мяса говядины 1 кат | 90 | 62,24 | 9,3 | 9,9 | 8 | 127 | 268/2015 |
| Капуста тушеная | 150 | 20,5 | 3,8 | 6,9 | 16 | 112 | 321/2015 |
| Огурцы соленые (доп.гарнир) | 30 | 3,86 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 3 | 70/2015 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 6,99 | 0,6 | 0,2 | 11 | 65 | 388/2015 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,14 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПР |
| Хлеб ржаной йодированный | 40 | 2,63 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 82 | ПР |
| Итого | | 98,36 | 19,4 | 17,9 | 72,4 | 471 | |