

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 бесплатного питания обучающихся МБОУ гимназии №1
для возрастной категории 12 лет и старше

1 ДЕНЬ ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		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 гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	25,2	100	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
ИТОГО:		25,5	26,3	85	653	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
Суп с рисовой крупой	250	0,5	4,7	1,5	64	115/2015
Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
ИТОГО:		24,3	23,4	114	712,5	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		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	50	9,3	6,1	24,3	352	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
ИТОГО:		10	6,5	49,3	459	

2 ДЕНЬ ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015
Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
ИТОГО:		17,4	14,1	109,7	630,7	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
Гуляш	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015
Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015

Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	П/П
Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
ИТОГО:		36,2	40,2	128,5	1030	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
Кондитерские изделия промышленного производства	50	9,3	6,1	36	333	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
ИТОГО:		9,7	6,5	68,8	472	

3 ДЕНЬ ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		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	155 (135/20)	22,5	17	43,4	284	223/2015
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	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:		36,4	26,9	104,1	664,5	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015

Котлеты рубленые из птицы	100	17,4	16,6	16,2	286	294/2015
Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	175	541/2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,5	70,5	338/2015
ИТОГО:		39,6	38,4	137,4	1053,5	

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	50	18,6	12,3	6,8	230	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
ИТОГО:		23	16,1	34,1	396	

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	0,1	3,1	16,2	70/2015
Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
Кондитерское изделие промышленного производства	35	0,1	0,1	23	125	ПР
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР

ИТОГО:		28,3	23	135,3	842,2	
---------------	--	-------------	-----------	--------------	--------------	--

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Икра свекольная	100	2,3	0,1	22,8	185	75/2015
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,2	16,5	148	102/2015
Жаркое по-домашнему	75/125	24,3	28,3	24,7	442	259/2015
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	П/П
Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
ИТОГО:		44,8	38,8	136,8	1206,5	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	ПР
Кондитерские изделия промышленного производства	50	5,4	12,3	23,6	289	ПР
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
ИТОГО:		8,8	13,9	48,1	429	

5 ДЕНЬ ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		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	100/10	14,2	19,6	8	268	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 пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	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:		24,8	28,6	111,2	765,5	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	229/2015
Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
ИТОГО:		40,1	24,7	132	792	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	50	12,5	12,3	17,4	239	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
ИТОГО:		13,9	12,7	50,7	378	

6 ДЕНЬ ЗАВТРАК

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
Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	25,2	100	ПР
Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
ИТОГО:		32,4	36,7	86,7	806,5	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015
Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
Кисель плодовая годный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	П/П
ИТОГО:		30,8	26,6	116,3	807	

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	9,6	93	382/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	50	5,6	12,3	14,5	239	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
ИТОГО:		9	13,9	33,9	379	

7 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		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 рисовая вязкая 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	50	3,5	0,4	25,2	100	ПР
Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
ИТОГО:		24,6	21,8	81,8	602	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
Суп с клецками	250	5,5	4,7	10	115	118/2015
Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	686/2004
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
ИТОГО:		38,3	29,9	116,5	895	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	685/2015

Кондитерские изделия промышленного производства	50	13,8	12,3	16,3	352	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
ИТОГО:		14,5	12,7	41,3	459	

**8 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015
Котлеты из кур с соусом томатным	110(70/40)	12,5	12,8	13,2	220	294/2015
Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	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 пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
ИТОГО:		29,9	26,4	83,1	679,2	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015
Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,5	7	36,5	235	203/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	53	0,2	5,6	91	360	П/П
Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П

ИТОГО:		28	31,6	232,4	1173	
---------------	--	-----------	-------------	--------------	-------------	--

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	50	15,3	15,2	64	289	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
ИТОГО:		19,7	19	91,3	455	

9 ДЕНЬ ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		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)	14,5	7,3	5,7	157	229/2015
Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	25,2	100	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
ИТОГО:		25,1	13,8	92,2	580	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015
Фрикадельки из кур	120/5	16,1	22,5	9	304	297/2015
Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015

Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
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:		30,5	42,4	134,8	970,5	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	50	6,9	15,2	64	231	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
ИТОГО:		8,3	15,6	97,3	370	

10 ДЕНЬ ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		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	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
ИТОГО:		19,7	18,3	90,6	606,5	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
Рагу из птицы	200(75/125)	14,2	12,1	17,3	237	289/2015
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
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
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
ИТОГО:		40,2	30	117,9	895,5	

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос ть, ккал	№ рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
Кондитерские изделия промышленного производства	50	15,5	15,2	57,8	225	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
ИТОГО:		16,5	15,8	78,6	337	