



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ МБОУ гимназия №1 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (ФОРМАТА «ДЕТИ СТАРШЕ»)

№ п/п	наименование блюда	I неделя						№ рецептуры	II неделя						
		Пищевые вещества			Витамины				Пищевые вещества			Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг		Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день															
Завтрак															
1	Сыр Российский(поршиями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,008	0,17	64,2	8,4	211,2	120	0,24	
2	Суп молочный с крупой (крупа)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	№121 2017	0,036	0,66	26,4	14,14	127,6	90,94	0,12	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
5	Пряники	60	3,89	4,92	40,99	223,80		0,054	0	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73	
Итого завтрак:		552	17,11	17,76	81,65	558,52		0,138	3,66	124,2	50,5	372,46	286,56	1,89	

№ п/п	наименование блюда	Обед						№ рецептуры	Минеральные вещества						
		Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг		Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ПОНЕДЕЛЬНИК 2-й день															
Завтрак															
1	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,25	16,50	148,25	№ 102 2017 г.	0,23	5,83	0	35,63	42,63	88,13	2,05	
2	Бифстrogанов	100/50	16,1	15,43	15,00	263,25	№245 2017	0,18	0,83	49,5	20,43	55,07	73,6	3,32	
3	Капуста тушеная	180	3,72	5,88	16,97	135,18	№321 2017 г.	0,05	30,84	0	37,2	99,84	72,25	1,44	
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93	
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22	
Итого обед:		830	29,21	27,18	104,96	795,21		0,526	38,23	49,5	114,33	241,54	306,58	8,66	

№ п/п	наименование блюда	Полдник						№ рецептуры	Минеральные вещества						
		Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества			Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг		Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ПОНЕДЕЛЬНИК 2-й день															
Завтрак															
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,41	25,6	2,72	299,20	№210 2017	0,1	0,26	335,3	16,67	106,48	233,3	2,72	

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
			4	5	6	7									8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
4-й день, четверг															
Завтрак															
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	180/30	12,09	9,35	69,18	413,00	№188 2017г.	0,07	0,42	42,0	44,3	174,88	229,4	1,07	
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,82	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
4	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,008	0,17	64,2	8,4	211,2	120	0,24	
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2	
	ИТОГО завтрак:	582	21,16	18,82	103,84	676,76		0,128	13,41	106,2	70,7	420,88	382,2	4,09	
Обед															
1	Овощи натуральные соленные или	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,006	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№ 88 2017 г	0,06	15,78	0	22,13	49,25	49	0,83	
3	Пшеничная отварная с соусом смет.№530	100/50	21,63	18,75	3,68	266,25	№ 288 2017 г	0,075	4,43	49,13	8,03	68,25	128,63	1,5	
4	Каша рассыпчатая пшеничная(аршир)	180	7,92	6,84	45,46	275,40	№302 2017	0,024	5,45	0	28,94	56,86	58,49	1,63	
5	Паниток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93	
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
	ИТОГО обед:	860	35,47	31,38	102,85	838,93		3,545	127,13	49,28	73,61	212,3	297,76	5,89	
Полдник															
1															
2															
	ИТОГО четверг:	1442	56,63	50,2	206,69	1515,69		3,673	140,54	155,48	155,48	633,18	679,96	9,98	
ПЯТНИЦА 5-й день															
Завтрак															
1	Рыба тушеная в томате томат с	100/50	14,6	7,4	5,70	157,50	№229 2017г.	0,075	5,6	8,73	72,8	58,58	243,3	1,28	
2	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,70	№312 2017г.	0,17	21,79	0	33,3	44,4	103,92	1,2	
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28	
4	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02	
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
	ИТОГО завтрак:	595	21,58	20,83	64,63	541,72		0,285	27,42	48,73	120,7	125,68	387,82	3,22	
Обед															
1	Овощи натуральные соленные или	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,06	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15	
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	№112 2017 г.	0,09	6,08	0	23,8	29,5	57,73	1	

3	Печень по-строгановски	100/50	19,85	16,85	5,30	277,50	№255 2017 г.	0,3	12,69	8673	26,19	49,85	358,96	7,5
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,56	11,4	47,57	334,19	№171 2017 г.	0,25	0	47,74	167,72	31,5	251,06	5,65
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017 г.	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	Итого обед:	865	37,11	31,68	125,61	972,82		0,766	20,97	8720,89	246,24	159,93	749,39	16,15
					Полдник									0,19
1														1,13
2														1,32
	Итого пятница:	1460	58,69	52,51	190,24	1514,54		1,051	48,39	8769,62	0	285,61	1137,21	20,69

ИТОГО ПО МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь	217,8	204,1	766,2	5 834,3	5,99	249,53	9 511,53	475,40	1 817,81	3 042,78	53,08	1 817,81	3 042,78	53,08
Среднее	53,4	51,0	226,7	1 603,7	1,20	49,91	1 723,86	95,08	363,56	608,56	10,62	363,56	608,56	10,62

5

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный М.П., Зайцева Г.А.

Ярцева Л.И.

Составила технолог

2 неделя															
№ п/п	наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая			№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод	и-ческая	В1, мг		С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
Понедельник															
6-й день Завтрак															
1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	200/5	21,95	13,75	40,38	300,29	№395 2017	1,34	0,12	59,07	35,31	80,94	141,5	0,7	
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02	
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017 г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28	
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33	
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2	
	ИТОГО завтрак:	560	24,87	21,72	79,80	543,43		1,37	0,15	99,07	55,61	117,34	178,9	3,53	
Обед															
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18	
2	Суп из овощей	250	1,59	5,0	9,13	95,25	№99 2017 г.	0,073	10,38	0	20,75	34,86	42,28	0,78	
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	100/5	13,67	18,96	7,74	255,81	№297 2017 г.	0,033	2,02	57,65	14,62	50,8	86,63	1,05	
4	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,04	239,94	№305 2017 г.	0,029	0,0	0,0	22,8	2,9	72,7	0,6	
5	Сок фруктовый с мякотью(нектар)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017	0,02	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0,0	0,0	7,5	6,9	31,8	0,9	
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0,0	0,0	6,6	4,6	17,4	0,2	
	ИТОГО обед:	815	24,13	29,68	106,10	794,53		0,216	17,45	57,65	84,47	120,94	272,03	6,56	
Полдник															
1															
2															
	ИТОГО понедельник:	1375	49	51,40	185,90	1337,96		1,586	17,6	115,3	140,08	238,28	450,93	10,09	
1															
№ п/п	наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая			№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод	и-ческая	В1, мг		С, мг	А, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ВТОРНИК															
7-й день Завтрак															
1	Котлета особая с соусом сметанно- томатным №331	100/30	12,82	17,06	13,49	260,00	№269 2017 г.	0,15	0,016	19,7	28,52	21,4	149,57	2,19	
2	Каша пшеничная рассыпчатая	180/10	8,12	9,51	46,59	317,06	№171 2017 г.	0,21	0	47,5	59,6	33,78	166,26	1,96	

3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	№382 2017г	0,05	1,43	21,96	19,2	137	112,1	0,43
4	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,05	0	0	16,5	11,5	43,5	0,55
	ИТОГО завтрак:	550	28,56	30,26	100,05	800,70		0,46	1,446	89,16	123,82	203,68	471,43	5,13
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,09	12,00	107,25	№96 2017 г.	0,09	8,38	0	24,18	29,15	56,73	0,93
3	Рыба припущенная с маслом	100/5	15,47	7,4	0,83	132,02	№2227 2017 г.	0,07	0,76	44,32	41,44	13,93	177,0	0,82
4	Рагу из овощей	180	3,0	18,84	14,76	243,48	№143 2017 г.	0,1	21,48	78,84	27,84	63,72	77,16	1,03
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	815	24,28	31,89	91,98	761,48		0,328	34,07	123,16	119,02	147,66	385,79	4,3
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО вторник:	1365	52,84	62,15	192,03	1562,18		0,788	35,516	212,32	242,84	351,34	857,22	9,43
8-й день Завтрак СРЕДА														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества вс. ккал. г Жиры. г Углевод.			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины В1, мг С, мг А, мг			Минеральные вещества Mg, мг Са, мг P, мг Fe, мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
1	Каша вязкая молочная пшеничная	210	5,82	5,43	38,45	225,95	№173 2017	0,16	0	53,71	36,48	131,05	153,64	0,83
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,36	90,54	№379 2017 г.	0,04	0,9	18,0	12,6	113,22	81,0	0,12
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2
4	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2017	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
	ИТОГО завтрак:	560	19,18	17,5	81,93	565,01		0,34	11,11	149,71	84,78	530,67	430,64	4,65
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп картофельный с рисом	250	2,0	2,71	12,11	85,75	№101 2017 г.	0,09	8,25	0	22,75	26,75	56,0	0,88
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/5	16,65	15,97	15,53	273,00	№294 2017	0,19	0,85	50,8	20,97	56,46	75,6	3,42
4	Макароны отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	№203 2017 г.	0,07	0	35,23	9,99	14,92	46,27	1,0

5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,7	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	84,47		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	820	29,54	26,47	122,19	889,37		1,111	10,87	86,03	89,51	149,03	257,67	7,33
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО среда:	1380	48,72	43,95	204,12	1454,38		1,451	21,98	235,74	174,29	679,7	688,31	11,98
Витамины														
Минеральные вещества														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	и-ческая		9	10	11	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8							
ЧЕТВЕРГ														
9-й день Завтрак														
1	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе №331	100/30	9,71	13,88	13,14	222,84	№ 165 2017 г.	0,04	0,34	20,19	17,57	30,27	98,48	6,54
2	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,70	№312 2017г.	0,17	21,79	0	33,3	44,4	103,92	1,2
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	ИТОГО завтрак:	572	16,67	20,06	72,14	543,06		0,31	24,96	20,19	66,47	98,07	241,6	8,54
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,75	54,6	1,23
2	Птица тушенная в соусе	100/180	24,37	21,54	24,14	388,27	№292 2017 г.	0,22	15,54	56,2	67,2	105,72	205,56	5,12
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Напиток из груши лимки	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
	ИТОГО обед:	800	32,37	27,76	110,74	830,91		7	226,22	56,2	98	214,25	333,64	8,98
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО четверг:	1372	49,04	47,82	182,88	1373,97		7,31	251,18	76,39	164,47	312,32	575,24	17,52
4														
Минеральные вещества														
Витамины														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	и-ческая		9	10	11	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8							

ПЯТНИЦА

10-й день Завтрак

1	Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем	205	8,2	10,25	65,6	387,45	№395 2017 г.	1,34	0	59,06	35,32	80,94	141,48	0,7
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
4	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,007	0,14	52	7	176	100	0,2
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	ИТОГО завтрак:	580	16,47	16,97	109,72	447,45		1,34	0,03	59,06	36,72	92,04	144,28	0,98
	Обед													
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп с клецками	250	3,56	4,59	18,78	144,25	№ 108 2017 г.	0,1	5,75	0	25,35	33,4	72,23	1,18
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно- томатным	100/30	12,1	17,0	12,03	280,26	№274 2017 г.	0,056	1,66	31,96	20,26	40,38	134,1	8,9
4	Рис отварной	180	4,25	8,75	44,20	272,26	№ 171 2017 г.	0,03	0	40,63	28,33	17,31	83,67	0,6
5	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	840	24,41	30,87	120,20	900,30		0,267	12,46	72,59	100,24	123,49	360,4	14,81
	Полдник													
1														
2														
	ИТОГО пятница:	1420	40,88	47,84	229,92	1347,75		1,607	12,49	131,65	136,96	215,53	504,68	15,79

ИТОГО ПО МЕНЮ за 2 недели

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Итого за	240,5	253,2	994,9	7 076,2	12,74	338,77	771,40	858,64	1 797,17	3 076,38	64,81			
Среднее	48,1	50,6	199,0	1 415,2	1,48	67,75	154,28	171,73	359,43	615,28	14,37			

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях".
 Авторы : Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щерина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Поleshuk Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ), (Под редакцией М.П. Могильного В.А. Тугельяна 2017 г.

Составила технолог Ярцева Л. И.