



СОЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Гимназия № 2»

  
\_\_\_\_\_ А.А. Куканова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»

  
\_\_\_\_\_ Т.В. Меркулова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО и СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Возрастная категория: **старше 12 лет**

| Неделя | День недели  | Прием пищи     | Раздел меню                         | Блюда                                     | Вес блюда, г | Белки        | Жиры         | Угле-воды     | Калорий-ность   | № рецептуры |
|--------|--------------|----------------|-------------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| 1      | 1            | <b>Завтрак</b> | гор. блюдо                          | Каша геркулесовая с маслом                | 250          | 11,83        | 9,38         | 54,24         | 343,02          | 3,01        |
|        | гор. напиток |                | Чай с сахаром и лимоном             | 200                                       | 0,05         | 0,01         | 15,08        | 61,19         | 686             |             |
|        | хлеб         |                | Бутерброд с сыром и маслом          | 100                                       | 6,86         | 11,20        | 9,33         | 153,53        | 3,01            |             |
|        |              |                |                                     | <b>итого</b>                              | <b>550</b>   | <b>18,74</b> | <b>20,59</b> | <b>78,65</b>  | <b>557,74</b>   |             |
|        |              | <b>Обед</b>    | 1 блюдо                             | Уха рыбацкая (минтай).                    | 250          | 3,46         | 2,46         | 13,62         | 169,74          | 199         |
|        | 2 блюдо      |                | Гуляш из курицы филе                | 100                                       | 13,51        | 15,16        | 3,71         | 295,58        | 260             |             |
|        | гарнир       |                | Рис отварной.                       | 200                                       | 7,69         | 11,37        | 56,00        | 266,11        | 511             |             |
|        | напиток      |                | Компот из свежих яблок и апельсинов | 200                                       | 0,31         |              | 27,74        | 115,56        | 39,01           |             |
|        | хлеб черный  |                | Хлеб Дарницкий                      | 50  | 2,77         | 0,55         | 20,25        | 98,80         | ГОСТ            |             |
|        |              |                |                                     | <b>итого</b>                              | <b>800</b>   | <b>27,74</b> | <b>29,54</b> | <b>121,32</b> | <b>945,79</b>   |             |
|        |              |                | <b>Итого за день:</b>               |   | <b>1350</b>  | <b>46,48</b> | <b>50,13</b> | <b>199,97</b> | <b>1 503,53</b> |             |
| 1      | 2            | <b>Завтрак</b> | гор. блюдо                          | Омлет натуральный                         | 250          | 10,81        | 9,86         | 19,01         | 281,51          | 340,01      |
|        | гор. напиток |                | Чай с сахаром и лимоном             | 200                                       | 0,05         | 0,01         | 15,08        | 61,19         | 686             |             |
|        | хлеб         |                | Бутерброд с сыром и маслом          | 50  | 6,66         | 9,20         | 23,66        | 153,53        | 3,01            |             |
|        |              |                | Бутерброд с повидлом                | 50  | 1,11         | 0,39         | 19,57        | 54,67         |                 |             |
|        |              |                |                                     | <b>итого</b>                              | <b>550</b>   | <b>18,63</b> | <b>19,46</b> | <b>77,32</b>  | <b>550,90</b>   |             |
|        |              | <b>Обед</b>    | 1 блюдо                             | Щи из свежей капусты со сметаной (окорок) | 250          | 5,45         | 11,10        | 10,14         | 153,76          | 124,01      |
|        | 2 блюдо      |                | Печень по-строгановски              | 120                                       | 14,76        | 11,71        | 9,20         | 180,24        | 431-2004        |             |
|        | гарнир       |                | Макаронь отварные.                  | 180                                       | 6,76         | 5,99         | 43,20        | 275,98        | 516             |             |
|        | напиток      |                | Компот из изюма                     | 200                                       | 0,48         | 0,11         | 33,12        | 116,55        | 430             |             |
|        | хлеб черный  |                | Хлеб Дарницкий                      | 50  | 2,77         | 0,55         | 20,25        | 98,80         | ГОСТ            |             |
|        |              |                |                                     | <b>итого</b>                              | <b>800</b>   | <b>30,22</b> | <b>29,46</b> | <b>115,91</b> | <b>825,33</b>   |             |
|        |              |                | <b>Итого за день:</b>               |   | <b>1350</b>  | <b>48,85</b> | <b>48,92</b> | <b>193,23</b> | <b>1 376,23</b> |             |

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню  | Блюда  | Вес блюда, г               | Белки        | Жиры         | Угле-воды     | Калорий-ность   | № рецептуры |
|--------|-------------|----------------|--------------|--|----------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| 1      | 3           | <b>Завтрак</b> | гор. блюдо   | Каша рисовая с маслом                                    | 250                        | 4,96         | 8,31         | 39,28         | 280,95          | 3,01        |
|        |             |                | гор. напиток | Чай с сахаром  | 200                        | 0,02         | 0,01         | 15,83         | 60,00           | 430         |
|        |             |                |              | хлеб   | Бутерброд с сыром и маслом | 100          | 13,13        | 11,20         | 21,66           | 203,53      |
|        |             |                |              | <b>итого</b>   | <b>550</b>                 | <b>18,11</b> | <b>19,52</b> | <b>76,77</b>  | <b>544,48</b>   |             |
|        |             | <b>Обед</b>    | 1 блюдо      | Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной (окорок) | 250                        | 4,90         | 8,06         | 21,58         | 179,63          | 110,01      |
|        |             |                | 2 блюдо      | Фрикадельки куриные на пару                              | 100                        | 10,90        | 12,20        | 14,03         | 264,68          | 101,01      |
|        |             |                | гарнир       | Греча отварная.  | 200                        | 12,20        | 9,25         | 55,21         | 342,17          | 186         |
|        |             |                | напиток      | Компот из смеси сухофруктов                              | 200                        | 0,02         | 0,01         | 14,98         | 60,00           | 430         |
|        |             |                | хлеб черный  | Хлеб Дарницкий   | 50                         | 2,77         | 0,55         | 20,25         | 98,80           | ГОСТ        |
|        |             |                |              | <b>итого</b>   | <b>800</b>                 | <b>30,79</b> | <b>30,07</b> | <b>126,05</b> | <b>945,28</b>   |             |
|        |             |                |              | <b>Итого за день:</b>                                    | <b>1350</b>                | <b>48,90</b> | <b>49,59</b> | <b>202,82</b> | <b>1 489,76</b> |             |
| 1      | 4           | <b>Завтрак</b> | гор. блюдо   | Запеканка творожная со сгущенным молоком                 | 250                        | 20,08        | 18,06        | 61,55         | 410,21          | 326         |
|        |             |                | гор. напиток | Чай с сахаром и лимоном                                  | 200                        | 0,08         | 0,01         | 15,19         | 62,38           | 686         |
|        |             |                |              | хлеб   | Бутерброд с сыром          | 100          | 2,21         | 4,10          | 6,33            | 125,40      |
|        |             |                |              | <b>итого</b>   | <b>550</b>                 | <b>22,37</b> | <b>22,17</b> | <b>83,07</b>  | <b>597,99</b>   |             |
|        |             | <b>Обед</b>    | 1 блюдо      | Суп гороховый (окорок)                                   | 250                        | 9,55         | 9,66         | 36,25         | 239,02          | 139         |
|        |             |                | 2 блюдо      | Плов из свинины карбонат                                 | 300                        | 18,73        | 18,89        | 61,83         | 628,76          | 443         |
|        |             |                | напиток      | Чай с сахаром  | 200                        | 0,02         | 0,01         | 14,98         | 60,00           | 430         |
|        |             |                | хлеб черный  | Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами                  | 50                         | 2,70         | 1,04         | 18,50         | 17,46           | ГОСТ        |
|        |             |                |              | <b>итого</b>   | <b>800</b>                 | <b>31,00</b> | <b>29,60</b> | <b>131,56</b> | <b>945,24</b>   |             |
|        |             |                |              | <b>Итого за день:</b>                                    | <b>1350</b>                | <b>53,37</b> | <b>51,77</b> | <b>214,63</b> | <b>1 543,23</b> |             |

| Неделя | День недели  | Прием пищи     | Раздел меню                             | Блюда                               | Вес блюда, г | Белки        | Жиры         | Угле-воды     | Калорий-ность   | № рецептуры |
|--------|--------------|----------------|---|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|
| 1      | 5            | <b>Завтрак</b> | гор. блюдо                              | Каша манная с маслом                | 250          | 9,85         | 10,28        | 40,07         | 278,75          | 3,01        |
|        | гор. напиток |                | Напиток кофейный с молоком              | 200                                 | 6,70         | 1,60         | 38,70        | 152,00        | 686             |             |
|        | хлеб         |                | Бутерброд с сыром                       | 100                                 | 2,21         | 7,10         | 6,33         | 125,40        | 3,01            |             |
|        |              |                |   | <b>итого</b>                        | <b>550</b>   | <b>18,76</b> | <b>18,98</b> | <b>85,10</b>  | <b>556,15</b>   |             |
|        |              | <b>Обед</b>    | 1 блюдо                                 | Суп овощной со сметаной (окорок)    | 250          | 5,75         | 5,87         | 16,80         | 181,68          | 0,01        |
|        | 2 блюдо      |                | Шницель по-ижорски (минтай и филе кур.) | 100                                 | 13,64        | 11,20        | 11,78        | 306,12        | 235             |             |
|        | гарнир       |                | Картофельное пюре                       | 200                                 | 5,50         | 13,26        | 39,68        | 234,32        | 520             |             |
|        | напиток      |                | Сок разливной                           | 200                                 | 1,70         | 0,01         | 29,20        | 92,00         | 639             |             |
|        | хлеб черный  |                | Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами | 50                                  | 2,70         | 1,04         | 18,50        | 17,46         | ГОСТ            |             |
|        |              |                |   | <b>итого</b>                        | <b>800</b>   | <b>29,29</b> | <b>31,38</b> | <b>115,96</b> | <b>831,58</b>   |             |
|        |              |                |   | <b>Итого за день:</b>               | <b>1350</b>  | <b>48,05</b> | <b>50,36</b> | <b>201,06</b> | <b>1 387,73</b> |             |
|        |              |                |   | <b>Средний показатель за период</b> | <b>1 350</b> | <b>49,13</b> | <b>50,15</b> | <b>202,34</b> | <b>1 460,10</b> |             |

|   |              |                |                            |                                  |             |              |              |               |                 |      |
|---|--------------|----------------|----------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|------|
| 2 | 1            | <b>Завтрак</b> | гор. блюдо                 | Каша геркулесовая с маслом       | 250         | 11,84        | 9,38         | 54,24         | 343,01          | 3,01 |
|   | гор. напиток |                | Чай с сахаром и лимоном    | 200                              | 0,05        | 0,01         | 15,08        | 61,19         | 686             |      |
|   | хлеб         |                | Бутерброд с сыром и маслом | 100                              | 6,86        | 11,20        | 9,33         | 153,53        | 3,01            |      |
|   |              |                |                            | <b>итого</b>                     | <b>550</b>  | <b>18,75</b> | <b>20,59</b> | <b>78,65</b>  | <b>557,73</b>   |      |
|   |              | <b>Обед</b>    | 1 блюдо                    | Суп Русский со сметаной (окорок) | 250         | 5,88         | 11,20        | 11,53         | 124,56          | 136  |
|   | 2 блюдо      |                | Плов из свинины карбонат   | 300                              | 20,06       | 20,01        | 66,29        | 638,45        | 443             |      |
|   | напиток      |                | Компот "5 за контрольную"  | 200                              | 2,33        | 0,22         | 35,18        | 87,06         | 430             |      |
|   | хлеб черный  |                | Хлеб Дарницкий             | 50                               | 2,77        | 0,55         | 20,25        | 98,80         | ГОСТ            |      |
|   |              |                |                            | <b>итого</b>                     | <b>800</b>  | <b>31,04</b> | <b>31,98</b> | <b>133,25</b> | <b>948,87</b>   |      |
| 2 | 1            |                |                            | <b>Итого за день:</b>            | <b>1350</b> | <b>49,79</b> | <b>52,57</b> | <b>211,90</b> | <b>1 506,60</b> |      |

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню           | Блюда                                | Вес блюда, г                 | Белки        | Жиры          | Угле-воды     | Калорий-ность   | № рецептуры |
|--------|-------------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|
| 2      | 2           | <b>Завтрак</b> | гор. блюдо            | Омлет натуральный.                   | 250                          | 10,81        | 9,86          | 19,01         | 281,51          | 340,01      |
|        |             |                | гор. напиток          | Чай с сахаром и лимоном              | 200                          | 0,05         | 0,01          | 15,08         | 61,19           | 686         |
|        |             |                | хлеб                  | Бутерброд с сыром и маслом           | 50                           | 6,66         | 9,20          | 23,66         | 153,53          | 3,01        |
|        |             |                |                       | Бутерброд с повидлом                 | 50                           | 1,11         | 0,39          | 19,57         | 54,67           |             |
|        |             |                |                       | <b>итого</b>                         | <b>550</b>                   | <b>18,63</b> | <b>19,46</b>  | <b>77,32</b>  | <b>550,90</b>   |             |
|        |             | <b>Обед</b>    | 1 блюдо               | Суп рисовый (окорок)                 | 250                          | 5,12         | 6,90          | 16,55         | 63,66           | 1,01        |
|        |             |                | 2 блюдо               | Рагу из свинины карбонат             | 300                          | 22,20        | 23,10         | 54,37         | 649,16          | 263         |
|        |             |                | напиток               | Компот из кураги                     | 200                          | 1,06         | 1,07          | 38,90         | 101,20          | 430         |
|        |             |                | хлеб черный           | Хлеб Дарницкий                       | 50                           | 2,77         | 0,55          | 20,25         | 98,80           | ГОСТ        |
|        |             |                |                       | <b>итого</b>                         | <b>800</b>                   | <b>31,15</b> | <b>31,62</b>  | <b>130,07</b> | <b>912,82</b>   |             |
|        |             |                | <b>Итого за день:</b> |                                      | <b>1350</b>                  | <b>49,78</b> | <b>51,08</b>  | <b>207,39</b> | <b>1 463,72</b> |             |
| 2      | 3           | <b>Завтрак</b> | гор. блюдо            | Каша пшеничная с маслом              | 250                          | 12,06        | 7,38          | 56,01         | 357,52          | 3,09        |
|        |             |                | гор. напиток          | Чай с сахаром и лимоном              | 200                          | 0,05         | 0,01          | 15,08         | 61,19           | 686         |
|        |             |                | хлеб                  | Бутерброд с сыром и маслом           | 100                          | 6,66         | 11,20         | 9,33          | 153,53          | 3,01        |
|        |             |                |                       | <b>итого</b>                         | <b>550</b>                   | <b>18,77</b> | <b>18,59</b>  | <b>80,42</b>  | <b>572,24</b>   |             |
|        |             |                | <b>Обед</b>           | 1 блюдо                              | Супчик сытный с куриным филе | 250          | 5,63          | 7,51          | 18,92           | 189,26      |
|        |             | 2 блюдо        |                       | Фрикадельки куриные в томатном соусе | 100                          | 12,68        | 16,84         | 17,96         | 220,50          | 101,01      |
|        |             | гарнир         |                       | Макаронны отварные.                  | 200                          | 6,49         | 5,74          | 43,40         | 254,90          | 516         |
|        |             | напиток        |                       | Чай с сахаром                        | 200                          | 0,02         | 0,01          | 14,98         | 60,00           | 430         |
|        |             | хлеб черный    |                       | Хлеб Дарницкий                       | 50                           | 2,77         | 0,55          | 20,25         | 98,80           | ГОСТ        |
|        |             |                | <b>итого</b>          | <b>800</b>                           | <b>27,59</b>                 | <b>30,65</b> | <b>115,51</b> | <b>823,46</b> |                 |             |
|        |             |                | <b>Итого за день:</b> |                                      | <b>1350</b>                  | <b>46,36</b> | <b>49,24</b>  | <b>195,93</b> | <b>1 395,70</b> |             |

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню  | Блюда   | Вес блюда, г                                      | Белки        | Жиры         | Угле-воды     | Калорий-ность   | № рецептуры |        |
|--------|-------------|------------|--------------|---|---|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------|
| 2      | 4           | Завтрак    | гор. блюдо   | Пудинг творожный со сгущенным молоком                     | 250   | 18,87        | 20,41        | 56,97         | 497,25          | 326,01      |        |
|        |             |            | гор. напиток | Чай с сахаром и лимоном                                   | 200   | 0,05         | 0,01         | 15,08         | 61,19           | 686         |        |
|        |             |            |              | хлеб  | Бутерброд с повидлом                              | 100          | 3,33         | 2,04          | 8,20            | 20,24       | 3,01   |
|        |             |            |              | <b>итого</b>  | <b>550</b>  | <b>22,25</b> | <b>22,46</b> | <b>80,25</b>  | <b>578,68</b>   |             |        |
|        |             | Обед       | 1 блюдо      | Суп гороховый (окорок)                                    | 250   | 7,00         | 7,72         | 36,25         | 226,52          | 139         |        |
|        |             |            |              | 2 блюдо   | Гуляш из курицы филе                              | 100          | 9,51         | 11,50         | 10,00           | 304,55      | 260    |
|        |             |            |              | гарнир  | Греча отварная.                                   | 200          | 11,33        | 8,59          | 51,27           | 327,01      | 186    |
|        |             |            |              | напиток   | Чай с сахаром                                     | 200          | 0,02         | 0,01          | 14,98           | 60,00       | 430    |
|        |             |            |              | хлеб черный   | Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами           | 50           | 2,70         | 1,04          | 18,50           | 17,46       | ГОСТ   |
|        |             |            |              | <b>итого</b>  | <b>800</b>  | <b>30,56</b> | <b>28,86</b> | <b>131,00</b> | <b>935,54</b>   |             |        |
|        |             |            |              | <b>Итого за день:</b>                                     | <b>1350</b>                                       | <b>52,81</b> | <b>51,32</b> | <b>211,25</b> | <b>1 514,22</b> |             |        |
| 2      | 5           | Завтрак    | гор. блюдо   | Каша пшенная с маслом                                     | 250   | 7,21         | 7,27         | 34,24         | 259,15          | 3,07        |        |
|        |             |            |              | гор. напиток  | Напиток кофейный с молоком                        | 200          | 6,70         | 1,60          | 38,70           | 152,00      | 686    |
|        |             |            |              | хлеб  | Бутерброд с сыром и маслом                        | 100          | 6,66         | 11,20         | 9,33            | 153,53      | 3,01   |
|        |             |            |              | <b>итого</b>  | <b>550</b>  | <b>20,57</b> | <b>20,07</b> | <b>82,27</b>  | <b>564,68</b>   |             |        |
|        |             | Обед       | 1 блюдо      | Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка) | 250   | 5,75         | 8,50         | 22,50         | 213,49          | 132,01      |        |
|        |             |            |              | 2 блюдо   | Фрикадельки рыбные в томатном соусе (минтай филе) | 100          | 12,30        | 8,08          | 10,01           | 171,31      | 469,01 |
|        |             |            |              | гарнир  | Картофельное пюре                                 | 200          | 5,56         | 11,31         | 37,68           | 324,32      | 520    |
|        |             |            |              | напиток   | Компот из кураги                                  | 200          | 1,06         | 1,07          | 38,90           | 108,20      | 430    |
|        |             |            |              | хлеб черный   | Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами           | 50           | 2,70         | 1,04          | 18,50           | 17,46       | ГОСТ   |
|        |             |            |              | <b>итого</b>  | <b>800</b>  | <b>27,37</b> | <b>30,00</b> | <b>127,59</b> | <b>834,78</b>   |             |        |
|        |             |            |              | <b>Итого за день:</b>                                     | <b>1350</b>                                       | <b>47,94</b> | <b>50,07</b> | <b>209,86</b> | <b>1 399,46</b> |             |        |
|        |             |            |              | <b>Средний показатель за период</b>                       | <b>1 350</b>                                      | <b>49,34</b> | <b>50,86</b> | <b>207,27</b> | <b>1 455,94</b> |             |        |