

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: с 7 до 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8,67	7,50	43,39	258,41	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	
			итого		500	15,58	18,71	67,80	473,13	
		Обед	1 блюдо	Уха рыбацкая (минтай).	200	1,97	1,97	10,89	199,79	199
	2 блюдо		Гуляш из курицы филе	100	13,51	15,16	3,71	295,58	260	
	гарнир		Рис отварной.	150	5,03	8,12	40,00	237,22	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	
			итого		700	23,59	25,80	102,59	709,73	
		Итого за день:			1200	39,17	44,51	170,39	1 182,86	
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный	200	9,45	8,69	12,19	201,21	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	
			итого		500	17,27	18,29	70,50	470,60	
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (окорок)	200	4,36	8,88	9,22	123,01	124,01
	2 блюдо		Печень по-строгановски	100	12,30	9,76	7,67	150,20	431-2004	
	гарнир		Макароньы отварные.	150	5,64	4,99	36,00	221,65	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	
			итого		700	25,55	24,29	106,26	710,21	
		Итого за день:			1200	42,82	42,58	176,76	1 180,81	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая с маслом	200	3,97	6,65	29,82	208,76	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	3,01	
			итого		500	17,12	17,86	67,31	472,29	
		Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной (окорок)	200	3,90	6,45	17,26	143,70	110,01
	2 блюдо		Фрикадельки куриные на пару	100	10,90	12,20	14,03	264,68	101,01	
	гарнир		Греча отварная.	150	8,72	6,61	39,44	251,55	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	
			итого		700	26,31	25,82	105,96	818,73	
		Итого за день:			1200	43,43	43,68	173,27	1 291,02	
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	16,22	15,33	49,24	328,17	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	3,01	
			итого		500	18,51	19,44	70,76	515,95	
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	200	7,64	7,73	29,00	191,22	139
	2 блюдо		Плов из свинины карбонат	250	16,44	15,74	51,53	548,97	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	
			итого		700	26,80	24,52	114,01	817,65	
		Итого за день:			1200	45,31	43,96	184,77	1 333,60	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша манная с маслом	200	7,08	8,22	32,06	223,00	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
				итого	500	15,99	16,92	77,09	500,40	
		Обед	1 блюдо	Суп овощной со сметаной (окорок)	200	4,60	4,70	13,44	145,34	0,01
			2 блюдо	Шницель по-ижорски (минтай и филе кур.)	100	13,64	11,20	11,78	306,12	235
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,27	10,20	28,99	149,48	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
				итого	700	26,91	27,15	101,91	710,40	
				Итого за день:	1200	42,90	44,07	179,00	1 210,80	
				Среднее за период	1 200,00	42,73	43,76	176,84	1 239,82	

2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8,67	7,50	43,39	258,41	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
				итого	500	15,58	18,71	67,80	473,13	
		Обед	1 блюдо	Суп Русский со сметаной (окорок)	200	4,70	8,16	9,23	99,65	136
			2 блюдо	Плов из свинины карбонат	250	16,44	15,74	51,53	528,97	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
				итого	700	26,24	24,67	116,19	814,48	
2	1			Итого за день:	1200	41,82	43,38	183,99	1 287,61	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры	
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный.	200	9,45	8,69	12,19	201,21	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		
				итого		500	17,27	18,29	70,50	470,60	
		Обед	1 блюдо	Суп рисовый (окорок)	200	4,10	5,92	13,24	50,93	1,01	
			2 блюдо	Рагу из свинины карбонат	250	18,80	17,40	36,25	566,11	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	
				итого		700	26,73	24,94	108,64	817,04	
			Итого за день:		1200	44,00	43,23	179,14	1 287,64		
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша пшеничная с маслом	200	8,85	5,10	44,81	261,22	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	
				итого		500	15,56	16,31	69,22	475,94	
			Обед	1 блюдо	Супчик сытный с куриным филе	200	4,50	6,01	15,14	151,41	755,01
		2 блюдо		Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	10,57	14,04	14,97	183,75	101,01	
		гарнир		Макароны отварные.	150	5,64	4,99	36,00	221,65	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	
			итого		700	23,50	25,60	101,34	715,61		
			Итого за день:		1200	39,06	41,91	170,56	1 191,55		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200	15,10	16,33	45,58	397,80	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
		итого				500	18,48	18,38	68,86	479,23
	Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	200	5,60	6,18	29,00	181,22	139	
		2 блюдо	Гуляш из курицы филе	100	9,51	11,50	10,00	304,55	260	
		гарнир	Греча отварная.	150	8,72	6,61	39,44	251,55	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	
		итого				700	26,55	25,34	111,92	814,78
Итого за день:					1200	45,03	43,72	180,78	1 294,01	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом	200	5,82	5,80	27,39	207,32	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
		итого				500	19,18	18,60	75,42	512,85
	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка)	200	4,60	6,80	18,00	170,79	132,01	
		2 блюдо	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (минтай филе)	100	11,30	8,08	10,01	171,31	469,01	
		гарнир	Картофельное пюре	150	4,28	8,70	28,99	249,48	520	
		напиток	Компот из кураги	200	1,06	1,07	38,90	108,20	430	
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ	
		итого				700	23,94	25,69	114,40	717,24
Итого за день:					1200	43,12	44,29	189,82	1 230,09	
Среднее за период					1 200,00	42,61	43,31	180,86	1 258,18	