

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Гимназия № 2»


_____ Т.С.Калинина



Десятидневное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся начальных классов на 2023-2024 учебный год.

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход: норма (гр)	Пищевые вещества				Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая калорийность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<i>Первая неделя</i>													
Понедельник													
Завтрак													
	Сыр порционно	15	3,5	4,45	0	54	13,2	5,25	45	0,15	0	0,1	0,05
173	Каша молочная рисовая	200/10	9,04	13,44	40,16	318	158,7	72,1	149	2,1	0	1,6	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Батон	50	7	0,8	50	235,7	23	34	0	2	0,1	0	0
	Всего		19,74	18,79	100,26	648,7	199,9	115,35	202	5,15	0,1	2,7	0,25
Обед													
102	Суп картофельный с горохом, мясом тушен. зеленью	250/25	9,7	8,78	22,4	210	55	40,2	2,9	2,1	0,2	1	0
ТТК	Соте из мяса птицы	100	13,3	10,8	2,9	162	29,5	14,06	0	0,6	0,1	0,36	0,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,31	46,36	292,5	17,8	163	0	5,5	0,2	0,1	0
71	Помидор свежий (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0	17,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Батон	15	2,1	0,25	15	70,7	6,9	10,2	0	0,6	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,2	0	15	58	12	6		0,8	0	0	0
	Всего		36,6	27,34	114,46	849,2	136,2	251,46	28,9	11,1	0,53	19,96	0,1
Полдник													
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Вафли	30	1,4	9,1	17,3	158	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
	Всего		2,2	9,8	42,1	266	29	18	25	4,2	0,1	16	0
	Итого		58,54	55,93	256,8	1763,9	365,1	384,81	255,9	20,45	0,73	38,66	0,35
Вторник													
Завтрак													
204	Макаронны с сыром	225	15,2	17,9	38,4	376,2	332,1	22,9	0	1,4	0	0,25	0,1

383	Какао	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1	0	1,3	0
	Батон	50	7	0,8	50	235,7	23	34	0	2	0,1	0	0
	Всего		26,1	21,8	109,5	739,9	481,1	87,9	116	4,4	0,1	1,55	0,1

Обед

135	Суп картофельный с вермишелью и мясом птицы	250/25	7,7	4,4	21,2	158	41	20,1	77	1,3	0,3	1,6	0
230	Рыба жареная	60/5	12,7	4,4	2,7	104	39,4	37,08	21	0,8	1	1	1
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,7	44,3	33,3	82	1,2	0,1	21,8	0,1
71	Помидор свежий (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0	17,5	0
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0	4,1	0
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
	Батон	30	4,2	0,5	30	141,4	13,8	20,4	0	1,2	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,2	0	15	58	12	6		0,8	0	0	0
	Всего		30,1	16	124,7	766,1	191,5	148,88	219	10,1	1,56	61	1,1

Полдник

	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Плюшка	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,6	0,1	0	0
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
	Всего		6,3	6,5	71,2	369	49	24	71	3,9	0,2	15	0
	Итого		62,5	44,3	305,4	1875	721,6	260,78	406	18,4	1,86	77,55	1,2

Среда

Завтрак

291	Индейка с булгуром	200	13,2	6,2	2,2	352	0	0	0	0	0	0	0
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	40	0,3	0	1	6	9	6	17	0,2	0	4	0
380	Кофейный напиток	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0
	Батон	50	7	0,8	50	235,7	23	34	0	2	0,1	0	0
	Всего		22,8	8,4	75,2	703,7	92	47	62	2,3	0,1	4,7	0

Обед

99	Суп овощной с мясом говядины	250/12,5/5	6,1	5,1	12,4	122	64	27		1,3	0	15	1
278	Тефтели	110	13,2	15,6	12,9	248	45,4	30		5,15	0	1,5	0
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	251,6	1,6	19,6	62	0,6	0	0	0
71	Помидор свежий (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0	17,5	0

	Компот из фруктов	200	0,2	0,1	12	49	11	8	9	0,2	0	4,5	0
	Батон	30	4,2	0,5	30	141,4	13,8	20,4	0	1,2	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,2	0	15	58	12	6		0,8	0	0	0
	Всего		29,1	27,9	129	885	157,8	125	89	9,85	0,06	38,5	1

Полдник

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Печенье	30	1,4	9,1	17,3	158	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
	Всего		2,2	9,8	42,1	266	29	18	25	4,2	0,1	16	0
	Итого		54,1	46,1	246,3	1854,7	278,8	190	176	16,35	0,26	59,2	1

Четверг

Завтрак

	Сыр порционно	15	3,5	4,45	0	54	13,2	5,25	45	0,15	0	0,1	0,05
223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1	0,1	0,5	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Батон	50	7	0,8	50	235,7	23	34	0	2	0,1	0	0
	Всего		36,1	25,05	95,9	752,7	333,2	84,25	416	4,05	0,2	1,6	0,15

Обед

111	Борщ	250/12,5/5	8,7	6,2	16,2	156	44	26	50	1,5	0,1	9,2	0
251	Поджарка	65	10,15	28,9	2,67	164,55	22,65	126,95	3	0	0,3	1,38	0
202	Макаронны отварные	180	6,6	6,9	36,54	234,86	14,6	9,8	0	1	0	0	0
71	Помидор свежий (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0	17,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Батон	30	4,2	0,5	30	141,4	13,8	20,4	0	1,2	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,2	0	15	58	12	6		0,8	0	0	0
	Всего		30,85	42,7	113,21	810,81	122,05	207,15	79	6	0,46	29,08	0

Полдник

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Крендель	60	4,9	3	35,9	191	10	8	45	0,6	0	0	0
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
	Всего		5,7	3,7	60,7	299	39	26	70	4,8	0,1	16	0
	Итого		72,65	71,45	269,8	1862,51	494,25	317,4	565	14,85	0,76	46,68	0,15

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход, норма (гр)	Пищевые вещества				Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая калорийность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<i>Первая неделя</i>													
Пятница													
Завтрак													
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	20	22,4	3,06	0	0,1	0,92	86,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0	0
71	Помидор свежий (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0	17,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Батон	30	4,2	0,5	30	141,4	13,8	20,4	0	1,2	0,06	0	0
	Всего		24,34	36,19	82,29	752,4	63,8	193,8	230,06	7,2	0,36	19,42	86,4
Обед													
132	Рассольник с мясом говядины	250/16,5/5	4,7	5,4	16,8	135	23	26	102	1,2	0,1	7,1	0
ТТК	Котлета куриная (Филе)	80/5	14,6	7,9	5,2	256	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,7	44,3	33,3	82	1,2	0,1	21,8	0,1
71	Помидор свежий (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0	17,5	0
342	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49	11	8	9	0,2	0	4,5	0
	Батон	30	4,2	0,5	30	141,4	13,8	20,4	0	1,2	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,2	0	15	58	12	6		0,8	0	0	0
	Всего		28,4	19,8	106,2	819,1	122,1	127,7	302	6,1	0,36	51,4	0,1
Полдник													
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	3	35,9	191	10	8	45	0,6	0	0	0
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
	Всего		5,5	3,6	73	348	34	22	62	3,9	0,1	15	0
	Итого		58,24	59,59	261,5	1919,5	219,9	343,5	594,06	17,2	0,82	85,82	86,5

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак													
	Сыр порционно	15	3,5	4,45	0	54	13,2	5,25	45	0,15	0	0,1	0,05
174	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	33,5	260	133,4	15,7	0	5,5	0	1	0
383	Какао	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1	0	1,3	0
	Батон	50	7	0,8	50	235,7	23	34	0	2	0,1	0	0
	Всего		20,48	19,53	104,6	677,7	295,6	85,95	161	8,65	0,1	2,4	0,05

Обед													
138	Суп картофельный с рыб.консервами	250/30	8,2	10,5	18,3	203	54,7	29,07		1,3	11,5	0	0
291	Индейка с булгуром	200	13,2	6,2	2,2	352	0	0	0	0	0	0	0
71	Помидор свежий (доп.гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,6	0	17,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Батон	30	4,2	0,5	30	141,4	13,8	20,4	0	1,2	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,2	0	15	58	12	6		0,8	0	0	0
	Всего		26,8	17,4	78,3	810,4	95,5	73,47	26	4,8	11,56	18,5	0

Полдник													
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Плюшка	75	5,7	5,9	34,1	212	25	10	54	0,6	0,1	0	0
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
	Всего		6,5	6,6	58,9	320	54	28	79	4,8	0,2	16	0
	Итого		53,78	43,53	241,8	1808,1	445,1	187,42	266	18,25	11,86	36,9	0,05

Вторник

Завтрак													
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7	2,4	0	1,5	0	0	0	0,05
211	Омлет с сыром	150	18	20,6	3,3	270	335	31	0	2,5	0	0,7	0
376	Чай с сахаром	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1	0	1,3	0
	Батон	50	7	0,8	50	235,7	23	34	0	2	0,1	0	0
	Всего		29	31,7	74,53	699,4	486,4	96	117,5	5,5	0,1	2	0,05

Обед													
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

143	Суп картофельный с вермиш.и фрикадел	250/25	8,3	5,6	21,3	172	34,4	37,1	0	1,5	0	11,2	0
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	20	22,4	3,06	0	0,1	0,92	86,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0	0
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0	4,1	0
	Хлеб ржаной	30	0,2	0	15	58	12	6		0,8	0	0	0
	Всего		27,84	41,29	89,69	843	88,4	202,5	208,06	7,7	0,3	16,22	86,4

Полдник

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Вафли	30	1,4	9,1	17,3	158	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
	Всего		2,2	9,8	42,1	266	29	18	25	4,2	0,1	16	0
	Итого		59,04	82,79	206,3	1808,4	603,8	316,5	350,56	17,4	0,5	34,22	86,45

Среда

Завтрак

	Котлета куриная с сыром	80/5	14,6	7,9	5,2	256	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0
	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0	0	0
	Чай с сахаром	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1	0	1,3	0
	Батон	50	7	0,8	50	235,7	23	34	0	2	0,1	0	0
	Всего		29,2	18,1	104,8	804,7	158	104	269	4,4	0,2	1,8	0

Обед

111	Борщ с мясом птицы	250/12,5/5	8,7	6,2	16,2	156	44	26	50	1,5	0,1	9,2	0
263	Рататуй	180	11,7	30,1	17,2	378	21,5	43,8	174	2,2	0,4	6,12	2000
	Компот из фруктов	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0	4,1	0
	Батон	30	4,2	0,5	30	141,4	13,8	20,4	0	1,2	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,2	0	15	58	12	6		0,8	0	0	0
	Всего		25	37	92,3	791,4	98,3	100,2	228	6,6	0,56	19,42	2000

Полдник

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Крендель	60	4,9	3	35,9	191	10	8	45	0,6	0	0	0
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
	Всего		5,7	3,7	60,7	299	39	26	70	4,8	0,1	16	0
	Итого		59,9	58,8	257,8	1895,1	295,3	230,2	567	15,8	0,86	37,22	2000

Четверг													
Завтрак													
	Сыр порционно	15	3,5	4,45	0	54	13,2	5,25	45	0,15	0	0,1	0,05
	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/25	25,4	19,7	35,8	422	292	41	363	1	0,1	0,5	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Батон	50	7	0,8	50	235,7	23	34	0	2	0,1	0	0
	Всего		36,1	25,05	95,9	752,7	333,2	84,25	416	4,05	0,2	1,6	0,15
Обед													
88	Щи со св.капустой мясом птицы	250/25/5	7,1	8,2	10,5	150	64	27,1	49	1,3	0,1	15,6	0
250	Бефстроганов из свинины	50/50	17,4	12,3	5,2	203	164	126	3	0	0,3	1,38	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,5	0,2	0	0
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	40	0,3	0	1	6	9	6	17	0,2	0	4	0
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49	11	8	9	0,2	0	4,5	0
	Батон	30	4,2	0,5	30	141,4	13,8	20,4	0	1,2	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,2	0	15	58	12	6		0,8	0	0	0
	Всего		37,9	28,4	110,3	853,4	288,8	326,5	279	8,2	0,66	25,48	0
Полдник													
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Печенье	30	1,4	9,1	17,3	158	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
	Всего		2,2	9,8	42,1	266	29	18	25	4,2	0,1	16	0
	Итого		76,2	63,25	248,3	1872,1	651	428,75	720	16,45	0,96	43,08	0,15
Пятница													
Завтрак													
204	Макароны с сыром	225	15,2	17,9	38,4	376,2	332,1	22,9	0	1,4	0	0,25	0,1
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	1	0
	Батон	50	7	0,8	50	235,7	23	34	0	2	0,1	0	0
	Всего		23	19,4	113,2	719,9	384,1	74,9	25	7,6	0,2	16,25	0,1
Обед													
135	Суп картофельный с вермишелью и мясом птицы	250/25	7,7	4,4	21,2	158	41	20,1	77	1,3	0,3	1,6	0

229	Рыба тушеная	100	12,1	8,3	3	135	12	19	133	0,4	0,1	1,6	0,02
312	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,7	44,3	33,3	82	1,2	0,1	21,8	0,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	133	32,5	17,6	0	0,7	0	0,73	0
	Батон	30	4,2	0,5	30	141,4	13,8	20,4	0	1,2	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,2	0	15	58	12	6		0,8	0	0	0
	Всего		28,6	19,1	125,7	790,1	155,6	116,4	292	5,6	0,56	25,73	0,12

Полдник

	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	3	35,9	191	10	8	45	0,6	0	0	0
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	67	24	14	17	3,3	0,1	15	0
	Всего		5,5	3,6	73	348	34	22	62	3,9	0,1	15	0
	Итого		57,1	42,1	311,9	1858	573,7	213,3	379	17,1	0,86	56,98	0,22