



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУШР «Гимназия»

Зару Т.М. Зараменская

Приложение 1 к приказу от 01 сентября 2022 г. № 134 - од

**Примерное перспективное 10-дневное меню для организации основного питания
обучающихся МБОУШР «Гимназия»
возрастная категория 7-11 лет
(полный цикл)
(режим обучения: с понедельника по пятницу)**

2022 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	195/5	4	7,9	29,1	203,5	311. М. 2010
завтрак	Батон с маслом сливочным, сыром	30/10/14	4	11,9	14,7	181,9	1.М.2004
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	9,9	50,22	ПП
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,28	5,4	19,8	136,92	ПП
	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	15,3	87,4	692.М.2004
Итого за завтрак		500	14,76	27,3	88,8	659,94	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,9	576.М.2004
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	3,36	10,6	89,04	139.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,3	0,1	0,03	10,22	288.М.2011
	Биточек из говядины	100	10,5	12	12,8	201,2	451.М.2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,05	32,2	186,05	516.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,7	92,2	ПП
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	33,4	ПП
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1,4	0,2	26,4	113	ПП
Итого за обед		780	28,2	20,21	109,83	734,01	
Итого за день		1280	42,96	47,51	198,63	1393,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша молочная из смеси круп	195/5	11	18	13,3	259,2	366.М.2004
День 2	Батон с маслом сливочным	30/10	2,5	7,5	14,7	136,3	1.М.2004
завтрак	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	33,4	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0	7	28,8	685.М.2004
	кисломолочный продукт (снежок)	150	4,8	3,6	6,75	78,6	ПП
Итого за завтрак		565	19,8	29,3	48,35	536,3	
Обед	Помидоры свежие порционно	60	0,7	0,1	2,3	12,9	576.М.2004
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/10	3	7,49	21,81	166,65	132.М.2004
	Мясо отварное для первых блюд	10	2,8	2,2	0,06	31,24	288.М.2011
	Оладьи из печени	50/50	8,5	16,3	32,52	310,78	437.М.2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	7,5	36	231,5	508.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,7	92,2	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	9,9	50,22	ПП
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	639.М.2004
						0	
Итого за обед		800	25,38	34,09	142,09	976,69	
Итого за день		1365	45,18	63,39	190,44	1512,99	

Неделя 1						
День 3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	12	15,7	32	317,3
Завтрак	Булка сдобная с маслом	50/10	5	9,15	23	194,35
	Фрукты свежие	136	0,5	0	15,3	63,2
	Чай с сахаром и лимоном	183/10/7	0,3	0	7	29,2
						0
Итого за завтрак		566	17,8	24,85	77,3	604,05
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,9
	Суп картофельный с макаронными изд.	200	1,96	4,34	11	90,9
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,3	0,1	0,03	10,22
	Курица отварная порционно	100	10	12	28	260
	Рис припущенный	150	2	4,8	35	191,2
	Хлеб пшеничный	40	4,9	0,7	28,7	140,7
	Хлеб ржаной	30	2,8	0,4	18,4	88,4
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	67,7
						0
Итого за обед		772	25,46	22,54	138,33	858,02
						0
Итого за день		1338	43,26	47,39	215,63	1462,07

334.M.2004
1.M.2004
ПП
686. М. 2004
576.M.2004
124.M.2004
288.M.2011
431.M.2004
512.M.2004
ПП
ПП
639.M.2004

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	7,5	5,6	28,5	194,4	492.М.2004
Завтрак	Батон с маслом сливочным	30/10	2,5	7,5	14,7	136,3	1.М.2004
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	33,4	ПП
	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	101,2	692.М.2004
	кисломолочный продукт(йогурт)	150	4,8	3,6	6,75	78,6	ПП
Итого за завтрак		560	20,7	20,5	69,15	543,9	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,69	0,11	4,32	16,4	43.М.2004
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	3,1	5,1	18,5	132,3	140.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,3	0,1	0,03	10,22	288.М.2011
	Биточек рыбный	100	9,76	6,6	8,5	132,44	388.М.2004
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	138,8	520.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,7	92,2	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,25	8,25	41,65	ПП
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	76,1	639.М.2004
	Фрукты свежие	150	0,6	0	16	66,4	
Итого за обед		935	24,55	17,66	113,5	711,14	
Итого за день		1250	45,25	38,16	182,65	1255,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	4	6,8	28,6	191,6	366. М. 2004
День 5	Зеленый горошек порционно	60	1,7	0,1	3,5	21,7	10 М.2010
Завтрак	Булка сдобная	50	4,8	1,95	22	124,75	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	66,8	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0	6,5	26,8	686.М.2004
Итого за завтрак		520	13,3	9,25	73,8	431,65	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,9	576.М.2004
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	3,53	5,3	6,3	87,02	110. М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	10	2,8	2,2	0,06	31,24	241.М.2011
	Азу из говядины	150/50	16,2	11,55	40,6	331,15	438.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,7	92,2	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,25	8,25	41,65	ПП
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	639.М.2004
	Фрукты свежие	140	2,25	0,3	32,7	142,5	
Итого за обед		975	30,28	19,9	128,91	815,86	
Итого за день		1495	43,58	29,15	202,71	1247,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша молочная Геркулес с маслом сливочным	195/5	3	5,8	24,1	160,6	311.М.2004
День 6	Батон с маслом сливочным,сыром	30/10/10	3,5	11,5	14,1	173,9	1.М.2004
завтрак	кондитерское изделие (вафля)	20	1,2	5,4	17,8	124,6	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	9,9	50,22	ПП
	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	15,3	87,4	692.М.2004
Итого за завтрак		500	12,18	24,8	81,2	596,72	
Обед	Овощи свежие порционно(Помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	12,9	576.М.2004
	Суп из овощей со сметаной	200/10	3,1	6,7	23	164,7	99.М.2011
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,3	0,1	0,03	10,22	288.М.2011
	Биточек из говядины	100	10,5	12	12,8	201,2	451.М.2004
	Соус томатный	30	0,99	0,72	2,67	21,12	587.М.2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	7,5	36	231,5	508.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,7	92,2	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	9,9	50,22	ПП
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1,4	0,2	26,4	113	ПП
Итого за обед		830	28,87	27,82	132,8	897,06	
Итого за день		1330	41,05	52,62	214	1493,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2						0	462.М.2004
День 7	Каша молочная манная с маслом сливочным	195/5	5	7,5	36	231,5	516.М.2004
завтрак	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	66,8	ПП
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	101,2	686.М.2004
	Булочка с маслом	50/10	5	9,15	23	194,35	1. М.2004
Итого за завтрак		500	17,2	20,65	84,8	593,85	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,9	576.М.2004
	Борщ сибирский со сметаной	200/10	3,2	6	8,5	100,8	111.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,3	0,1	0,03	10,22	288.М.2011
	Жаркое из говядины	150/50	20,3	27,4	84,02	663,88	438.М.2011
	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,6	24,6	120,6	ПП
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	33,4	ПП
	Напиток лимонный	200	0,2	0,1	13	53,7	639.М.2004
	Кисломолочный продукт (снежок)	150	3,7	4,05	16,2	116,05	ПП
						0	
Итого за обед		890	35,7	38,55	154,45	1107,55	
Итого за день		1390	52,9	59,2	239,25	1701,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/5	12	15,7	32	317,3	443.М.2004
завтрак	Булка сдобная с маслом	50/10	5	9,15	23	194,35	1.М.2004
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	66,8	ПП
	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0	16		
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0	7	28,8	685.М.2004
Итого за завтрак		605	20,4	25,25	91,2	673,65	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,9	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	3,36	10,6	89,04	139.М.2004
	Курица отварная (для 1 блюда)	10	2,3	0,1	0,03	10,22	241.М.2011
	Котлета из курицы	100	9,5	7,85	1	112,65	205.М.2003
	макаронные изделия отварные	150	5,2	4,05	32,2	186,05	516.М.2004
	Хлеб пшеничный	36	2,3	0,16	15,7	73,44	ПП
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,25	8,25	41,65	ПП
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,2	15,2	64,04	705.М.2004
						0	
Итого за обед		781	26,06	16,07	85,28	589,99	
Итого за день		1386	46,46	41,32	176,48	1263,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9	Омлет натуральный с маслом	150/20	7,5	5,6	28,5	194,4	366. М. 2004
завтрак	Батон с маслом сливочным	30/10	2,5	7,5	14,7	136,3	1 М.2004
	Чай с сахаром и лимоном	183/10/7	0,3	0	7	29,2	686.М.2004
	Фрукты свежие	140	2,25	0,3	32,7	142,5	
Итого за завтрак		550	12,55	13,4	82,9	502,4	
Обед	Салат из капусты, моркови с кукурузой	60	1,6	4,1	7	71,3	576.М.2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,96	4,34	11	90,9	139.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Рыба под овощами	50/50	20,6	18,3	9,7	285,9	288.М.2011
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	138,8	443.М.2004
	Хлеб пшеничный	60	4,3	0,3	29,5	137,9	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	9,9	50,22	ПП
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	639.М.2004
						0	
Итого за обед		810	36,64	33,27	106,7	872,79	
Итого за день		1360	49,19	46,67	189,6	1375,19	