



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУШР «Гимназия»

Зару Т.М. Зараменская

Приложение 2 к приказу от 01 сентября 2022 г. № 134 - од

**Примерное перспективное 10-дневное меню для организации основного питания
обучающихся МБОУШР «Гимназия»
возрастная категория 12-18 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	230/10	7,43	11,7	34,6	186,44	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	66	ПП
	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	15,3	87,4	692.М.2004
Итого за завтрак		554	18,19	31,1	94,3	729,86	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,8	0,16	2,5	15	576.М.2004
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	4,2	13,25	180	139.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Биточек из говядины	100	10,5	12	12,8	112	451.М.2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,91	41,04	286,96	516.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	5	0,35	22,9	140	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	88	ПП
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1,4	0,2	26,4	90	ПП
Итого за обед		950	34,04	28,95	132,09	925,07	
Итого за день		1504	52,23	60,05	226,39	1654,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша молочная из смеси круп	230/10	13,2	21,6	15,9	310,8	366.М.2004
День 2	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	9,3	18,3	169,3	1.М.2004
завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	9,9	50,22	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		635	23,28	34,8	57,85	637,72	
Обед	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,16	3,8	21,04	576.М.2004
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250/15	3,7	9,4	27,5	209,4	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	180	15,38	10,51	27,27	265,19	508.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	28,7	140,7	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	67,6	ПП
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	639.М.2004
Итого за обед		872	39,68	39,67	152,85	1127,15	
Итого за день		1507	62,96	74,47	210,7	1764,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	15,5	20,3	41	408,7	334.М.2004
	Булка сдобная с маслом	50/10	5	9,15	23	194,35	1.М.2004
	Фрукты свежие	136	0,5	0	15,3	63,2	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	183/10/7	0,3	0	7	29,2	686. М. 2004
						0	
Итого за завтрак		616	21,3	29,45	86,3	695,45	
Обед							
	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,8	0,2	2,6	15,4	576.М.2004
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,4	5,4	13,7	113	124.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,3	0,1	0,03	10,22	288.М.2011
	Курица отварная порционно	100	10	12	28	260	431.М.2004
	Рис припущенный	180	2,4	5,7	42	228,9	512.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	28,7	140,7	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	67,6	ПП
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	67,7	639.М.2004
Итого за обед		892	26,6	24,6	143,93	903,52	
Итого за день		1508	47,9	54,05	230,23	1598,97	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный с маслом сливочным	195/5	9,6	7,2	36,7	250	492.М.2004
Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	9,3	18,3	169,3	1.М.2004
Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	9,9	50,22	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
	630	24,08	24	84,25	649,32	
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,15	0,18	7,2	35,02	43.М.2004
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,8	6,3	23,1	164,3	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	180	3,8	6,2	23,7	165,8	520.М.2004
Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	28,7	140,7	ПП
Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	67,6	ПП
Компот из изюма	180	0,4	0,1	18,4	76,1	639.М.2004
Фрукты свежие	150	0,6	0	16	66,4	
	830	29,51	20,58	138,83	858,58	
	1460	53,59	44,58	223,08	1507,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	5,3	9	47,6	292,6	366. М. 2004
День 5	Зеленый горошек порционно	100	2,8	0,16	5,8	35,84	10 М.2010
завтрак	Булка сдобная	50	4,8	1,95	22	124,75	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	9,9	50,22	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0	6,5	26,8	686.М.2004
Итого за завтрак		580	15,08	11,41	91,8	530,21	
	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,8	0,16	2,5	14,64	576.М.2004
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	4,3	6,5	7,8	106,9	110.М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	10	2,8	2,2	0,06	31,24	241.М.2011
	Азу из говядины	200/50	20,2	14,4	57,1	438,8	205.М.2003
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	25,1	122,6	516.М.2004
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	67,6	ПП
	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	685.М.2004
	Фрукты свежие	140	2,25	0,3	32,7	142,5	ПП
Итого за обед		1050	37,05	24,4	155,76	990,84	
Итого за день		1630	52,13	35,81	247,56	1521,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша молочная Геркулес с маслом сливочным	230/10	3,6	6,9	28,9	192,1	311.М.2004
День 6	Батон с маслом сливочным,сыром	30/10/20	4,2	13,8	16,9	208,6	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		550	13,48	28,2	88,8	662,92	
Обед	Овощи свежие порционно(Помидоры)	100	1,1	0,16	3,8	21,04	576.М.2004
	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,8	8,2	28,4	202,6	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	180	6	9	43	277	508.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	28,7	140,7	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	13,2	67,6	ПП
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1,4	0,2	26,4	113	ПП
Итого за обед		945	33,79	31,48	159	1054,48	
Итого за день		1495	47,27	59,68	247,8	1717,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша молочная манная с маслом сливочным	230/10	6	9	43,2	277,8	462.М.2004
День 7	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88,4	508.М.2004
завтрак	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	101,2	ПП
	Булочка с маслом	50/20	5,8	10,6	26	222,6	686.М.2004
						0	
Итого за завтрак		550	19,2	23,6	100,2	690	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,8	0,2	2,6	15,4	576.М.2004
	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,9	7,4	10,5	124,2	111.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,3	0,1	0,03	10,22	288.М.2011
	Жаркое из говядины	200/50	25,3	34,2	105	829	438.М.2011
	Хлеб пшеничный	60	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		992	41,7	46,85	178,53	1302,57	
Итого за день		1542	60,9	70,45	278,73	1992,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18,2	18,9	44,7	421,7	443.М.2004
завтрак	Батон с маслом сливочным	30/10	5	9,15	23	194,35	1.М.2004
	Чай с сахаром и лимоном	183/10/7	2,6	0,4	13,2	66,8	ПП
	Фрукты свежие	150	0,6	0	16	66,4	685.М.2004
Итого за завтрак		560	26,4	28,45	96,9	749,25	
Обед	Овощи свежие порционно (помидор)	100	1,1	0,16	3,8	21,04	576.М.2004
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,1	4,2	13,2	111	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	180	6,12	10,91	41,04	286,83	214.М.2004
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	24,6	120,6	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	9,9	50,22	ПП
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,2	15,2	64,04	705.М.2004
						0	
Итого за обед		930	30,66	24,32	108,77	776,6	
Итого за день		1490	57,06	52,77	205,67	1525,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9	Омлет натуральный с маслом	195/5	9,6	7,2	36,7	250	366. М. 2004
завтрак	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	9,3	18,3	169,3	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		590	15,25	16,8	94,7	591	
Обед	Салат из капусты, моркови с кукурузой	100	2,6	6,8	11,6	118	576.М.2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,4	5,4	13,7	113	139.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,57	288.М.2011
	Рыба под овощами	50/50	20,6	18,3	9,7	285,9	288.М.2011
	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,7	165,8	520.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	28,7	140,7	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88,4	ПП
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	639.М.2004
						0	
Итого за обед		950	40,1	38,53	125,6	1009,57	
Итого за день		1540	55,35	55,33	220,3	1600,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	5,3	9	47,6	292,6	487.М.2004
День 10	Зеленый горошек порционно	100	2,8	0,16	5,8	35,84	520.М.2004
завтрак	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	33,4	ПП
	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,8	3,6	6,75	78,6	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,2	0	7	28,8	685.М.2004
Итого за завтрак		630	14,4	12,96	73,75	469,24	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,15	0,18	7,2	35,02	43.М.2004
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,06	9,59	31,81	265	132.М.2004
	Плов с курицей	200/50	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	24,6	167,4	487.М.2004
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	9,9	112,79	512.М.2004
	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0	18	120	ПП
Итого за обед		852	18,54	11,26	91,51	541,54	
Итого за день		1482	32,94	24,22	165,26	1010,78	