

Утверждаю:

Директор МБОУ Гимназия № 2 г.
Заозерного

_____/Мартынова. Н.В./

31.08 2023года

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Пашкеева /Пашкеева Н.В./



08 2023года

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет ,
12-18 лет.

663960 Россия Красноярский край, Рыбинский район г.Заозерный, ул.
Победы 9

ИНН 245305581367

ОГРН 319246800124515

№ рец.	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен-ь. (ккал)
1-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
107	Каша манная молочная жидкая	200	7,2	9,05	24,49	222,02
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшенич.	50	4,05	0,5	24,4	121
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152
ИТОГО			17,99	19,03	70,99	543,66
ОБЕД						
26	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,75	6,04	4,65	76,08
63	Щи из свеж. капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
192	Печень по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15
219	Гречка рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,5
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО			43,57	50,83	123,54	1134,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,56	69,86	192,53	1677,83
2-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
291	Плов из птицы	200	12,6	10,6	33,8	362,75
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
22	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,6	3	68,36
ИТОГО			17,37	17,7	73,24	600,75
ОБЕД						
232	Икра кабачковая	60	0,81	3,13	4,41	47,19
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
209	Котлета	100	8,02	9,45	7,52	186,09
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	253,32
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
ИТОГО			21,82	25,45	110,94	919,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			39,19	43,15	184,18	1520,2
3-Й ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
56	Суп лапша домашняя	200	3,98	5,65	24,66	195,1
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшенич.	50	4,05	0,5	24,4	121
139	Яйца вареные	60	6,62	5,9	0,42	94,2
ГП	Кондитерское	20	0,78	6,12	12,5	108,4

	изделие(вафли)					
ИТОГО			15,55	18,17	74,02	567,34
	ОБЕД					
26	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,75	6,04	4,65	76,08
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
210	Курица в соусе с томат	120	34,5	41,62	5,44	534,29
219	Гречка рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,5
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
ИТОГО			55,98	59,56	143,87	1340,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,75	77,73	217,89	1907,96
	4-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
102	Каша молочная жидкая «Дружба»	220	5,39	7,13	31,09	241,11
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшенич.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152
ГП	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,48	1,88	14,62	81,4
ИТОГО			16,04	18,79	82,45	595,75
	ОБЕД					
11	Салат из моркови и яблок	60	0,9	10,16	8,24	128,12
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
202	Тефтели	100	9,16	13,53	9,44	196,14
224	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,2
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
293	Сок фруктовый	200	36	2	0,2	5,8
ИТОГО			25,43	39,65	120,13	956,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,47	58,44	202,58	1552,24
	5-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
104	Каша гречневая на молоке	230	9,53	10,82	33,13	276,2
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшенич.	30	2,43	0,3	14,64	72,6
380	Бутерброд с маслом	40	3,57	6,3	10,26	183,6
ИТОГО			15,65	17,42	70,07	581,04
	ОБЕД					
232	Икра кабачковая	60	0,81	3,13	4,41	47,19
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
209	Шницель	100	8,02	9,45	7,52	186,09
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	253,32

264	Соус сметанный натуральный	20	0,68	4,74	1,35	50,7
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
ИТОГО			26,92	30,65	123,15	1034,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,57	48,07	193,22	1615,31
	6-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
107	Каша манная молочная жидкая	200	7,2	9,05	24,49	222,02
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшенич.	50	4,05	0,5	24,4	121
381	Бутерброд с повидлом	60	4,42	7,2	20,4	176,3
ИТОГО			15,79	16,75	81,33	567,96
	ОБЕД					
16	Салат из свежих огурцов	60	0,72	10,08	3	103,6
63	Щи из свеж. капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
209	Биточки	100	8,02	9,45	7,52	186,09
219	Гречка рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,5
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО			29,8	36,05	141,69	1045,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,59	52,8	223,02	1613,37
	7-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	11,9	24,49	227,16
270	Какао на молоке	200	4,85	5,04	22,73	195,71
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Фрукт	100	0,6	0,4	9,8	47
ИТОГО			15,54	17,84	81,42	590,87
	ОБЕД					
11	Салат из моркови и яблок	60	0,9	10,16	8,24	128,12
48	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1
210	Курица в соусе с томат	120	34,5	41,62	5,44	534,29
235	Капуста тушеная	180	2,62	3,23	13,45	87,16
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО			54,45	63,32	95,29	1172,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70,44	81,16	176,75	17,62,88
	8-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					

56	Суп лапша домашняя	200	3,76	3,9	11,1	87,5
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
303	Блинчики с фаршем	100	7,56	11,64	16,85	202,9
ИТОГО			15,71	17,79	77,95	567,64
	ОБЕД					
26	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,75	6,04	4,65	76,08
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	170,98
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
171	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,28	27,96	192,55
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64
ИТОГО			29,29	37,79	106,15	920,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45	55,58	184,1	1488,11
	9-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	253,32
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
217	Фрикадельки из кур	100	9,54	11,87	6,47	206,23
232	Икра кабачковая	60	0,81	3,13	4,41	47,19
ИТОГО			18,2	19,03	70,87	676,38
	ОБЕД					
5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	2,22	11,02	3,4	121,74
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
192	Печень по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,9	192,54
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
ИТОГО			44,51	57,25	100,29	1106,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,71	76,28	171,16	1780
	10-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
102	Каша молочная жидкая «Дружба»	220	5,39	7,13	31,09	241,11
296	Чай с молоком	200	3,77	9,93	17,34	105,79
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Фрукт	100	0,6	0,4	9,8	47
ИТОГО			15,65	16,5	79,03	520,66
	ОБЕД					
229	Горошек зеленый конс.	60	3,13	3,29	6,99	77,88

42	Рассольник «Ленинградский»	250	5,03	11,30	32,38	149,60
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
209	Биточки	100	8,02	9,45	7,52	186,09
219	Гречка рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,5
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
274	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
ИТОГО			36,47	65,57	254,59	946,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,12	82,07	333,62	1467,06
	11-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	253,32
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
209	Котлеты	100	8,02	9,45	7,52	186,09
264	Соус сметанный натуральный	20	0,68	4,74	1,35	50,7
ИТОГО			16,55	18,22	68,86	659,75
	ОБЕД					
2	Салат витаминный	60	0,69	6,09	6,93	85,17
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
171	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,28	27,96	192,55
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
ИТОГО			30,62	36,69	94,62	845,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,17	54,91	163,48	1504,8
	12-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
56	Суп лапша домашняя	200	3,98	5,65	24,66	195,1
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
139	Яйца вареные	60	6,62	5,9	0,42	94,2
ГП	Кондитерское изделие(вафли)	20	0,78	6,12	12,5	108,4
ИТОГО			15,55	18,17	74,02	567,34
	ОБЕД					
	Салат из свежих огурцов	60	0,72	10,08	3	103,6
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
209	Шницель	100	11,02	12,45	7,52	186,09
224	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,2
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7

293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
ИТОГО			27,29	34,22	167,61	893,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,84	52,39	189,43	1460,74
	13-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	253,32
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшенич.	50	4,05	0,5	24,4	121
209	Котлеты	100	8,02	9,45	7,52	186,09
264	Соус сметанный натуральный	20	0,68	4,74	1,35	50,7
ИТОГО			16,55	18,22	68,86	659,75
	ОБЕД					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,2	42
42	Рассольник «Ленинградский»	250	5,03	11,30	32,38	149,60
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
171	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32
241	Картофельное пюре	180	3,84	7,28	27,96	192,55
ГП	Хлеб пшеничн.	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64
ИТОГО			31,76	38,08	121,65	865,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,31	56,3	190,51	1524,76
	14-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК	200				
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,12	7,62	24,69	210,13
294	Чай с лимоном	200	1,07	1,01	13,31	61,62
ГП	Хлеб	50	4,05	0,5	24,4	121
381	Бутерброд с повидлом	60	4,42	7,2	20,4	176,3
ИТОГО			15,66	16,33	82,2	569,05
	ОБЕД					
22	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,6	3	68,36
48	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1
210	Курица в соусе с томат	120	34,5	41,62	5,44	534,29
219	Гречка рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,5
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
ИТОГО			62,45	63,05	146,49	1406,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		78,11	79,38	229,29	1975,86

При приготовлении пищи используется йодированная соль.

ИТОГО СРЕДНЯЯ ПИЩЕВА Я ЭНЕРГЕТ ИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТ Ь В ДЕНЬ			53,48	63,44		1632,23
--------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------	--------------	--	----------------