

Утверждаю:
Директор МБОУ Гимназия № 2 г.
Заозерного
_____ /Мартынова. Н.В./

10.01.2024 года

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Пашкева /Пашкеева Н.В./

10.01.2024 года



ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИ 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
376	Бутерброд с сыром	245	6,62	9,48	10,06	152
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
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			43,56	50,82	123,54	1134,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,55	69,85	194,53	1677,76
	2-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	253,32
209	Котлеты	100	8,02	9,45	7,52	186,09
264	Соус сметанный натуральный	20	0,68	4,74	1,35	50,7
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
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
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
293	Сок фруктовый	200	2	5,8	5,8	36
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
ИТОГО			30,66	36,69	94,62	845,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,21	54,91	163,48	1504,8
	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 изделие(вафли)	20	0,78	6,12	12,5	108,4
ИТОГО			15,55	18,17	74,02	567,34
	ОБЕД					
16	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
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
ИТОГО			27,29	34,21	115,41	893,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,84	52,38	189,43	1460,72
	4-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
102	Каша молочная жидкая «Дружба»	220	5,39	7,13	31,09	241,11
295	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			13,81	17,46	82,63	514,9
	ОБЕД					
229	Горошек зеленый конс.	60	3,13	3,29	6,99	77,88
42	Рассольник «Ленинградский»	250	5,03	11,3	32,38	149,6
209	Биточки	100	8,02	9,45	7,52	186,09
219	Гречка рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,5
274	Кисель	180	1,36	0	29,02	116,19
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
ИТОГО			34,82	33,54	167,42	1061,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,63	51	250,05	1576,06
	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	20	0,68	4,74	1,35	50,7

	натуральный					
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			28,23	35,36	124,71	977,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,02	52,11	206,04	1545,52
	7-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
291	Плов из птицы	200	12,6	10,6	33,8	362,75
22	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,6	3	68,36
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
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
209	Котлета	100	8,02	9,45	7,52	186,09
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	253,32
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
ИТОГО			21,81	25,44	110,93	919,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,18	43,14	184,17	1520,2
	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			15,49	16,04	64,39	372,54
	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	37,52	106,15	920,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,78	53,56	170,54	1293,01
	9-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
102	Каша молочная жидкая «Дружба»	220	5,39	7,13	31,09	241,11
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
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
202	Тефтели	100	9,16	13,53	9,44	196,14
224	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,2
293	Сок фруктовый	200	36	2	0,2	5,8
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
ИТОГО			59,43	41,44	114,53	926,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,47	60,23	196,98	1522,02
	10-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	253,32
217	Фрикадельки из кур	100	9,54	11,87	6,47	206,23
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
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	60	2,22	11,02	3,4	121,74

	капусты с помидорами и огурцами					
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
192	Печень по-строгановски	10	23,32	28,95	4,7	370,15
241	Картофельное пюре	100	3,83	7,27	27,9	192,54
293	Сок фруктовый	180	2	0,2	5,8	36
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
ИТОГО			44,54	57,24	100,23	1103,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,74	76,27	171,1	1779,99
	11-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
227	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,12	7,62	24,69	210,13
300	Бутерброд с повидлом	60	4,42	7,2	20,4	176,3
ГП	Чай с лимоном	200	1,07	1,01	13,31	61,62
209	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ИТОГО			15,66	16,33	82,8	569,05
	ОБЕД					
22	Салат из свежих помидор	60	0,5	6,6	3	68,36
48	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,75	6,82	19,01	175,1
210	Курица в соусе с томат	120	34,5	43,62	5,44	534,29
219	Гречка рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,5
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
ИТОГО			62,33	65,04	146,49	1406,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,99	81,37	229,29	1975,79
	12-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
227	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	253,32
209	Котлеты	100	8,02	9,45	7,52	186,09
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
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	11,3	32,38	149,6
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
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2

ИТОГО			31,76	38,08	121,65	865,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,31	56,3	190,51	1524,76
	13-Й ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
56	Суп лапша домашняя	200	3,98	5,65	24,66	195,1
139	Яйца вареные	60	6,62	5,9	0,42	94,2
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Кондитерское изделие(вафли)	20	0,78	6,12	12,5	108,4
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
274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
ИТОГО			55,97	59,55	143,87	1340,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,52	77,72	217,89	1907,89
	14-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
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
ИТОГО			54,45	63,32	95,33	1172,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,99	81,16	176,75	1762,88
	15-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
	Бутерброд с сыром	40	3,57	6,3	10,26	183,6
ИТОГО			15,65	17,42	70,07	581,04
	ОБЕД					

229	Горошек зеленый конс.	60	3,13	3,29	6,99	77,88
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
174	Тефтели рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121,07
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,9	192,54
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
ГП	Хлеб ржаной	30	2,5	0,99	12,75	77,7
ИТОГО			29,2	25,84	114,52	823,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,85	43,26	184,59	1404,35
При приготовлении пищи используется йодированная соль.						
ИТОГО СРЕДНЯЯ ПИЩЕВА Я ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ			54,78	60,089	194,58	1604,74

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений , школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
 ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания.