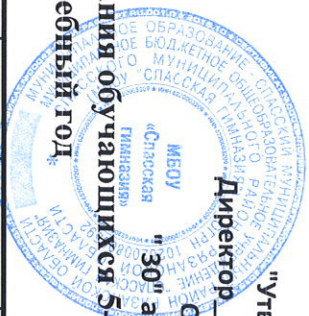


**Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов МБОУ
"Спасская гимназия" на 2024-2025 учебный год**



"Утверждаю"

 О.Ю.Венева
 Директор
 "30" августа 2024 г.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры				
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Вермишель молочная с маслом сливочным	250	9,25	3,5	40	232	173				
				Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	8,25	74,8	14				
				чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,8	377				
				хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	PP				
				<i>итого</i>	495	12,53	12,25	88,95	474,3					
				1	1	Обед	1 блюдо	Суп рисовый с мясом птицы	250	5,25	6	9	11,25	104
								Макаронны отварные с сыром и маслом	170	19	9	91	570	204
								Сливочным						
								2 блюдо						
								напиток	200	0,8	0,2	32	131,8	349
хлеб черн.	40	3,4	1,32					17	103,6	PP				
<i>итого</i>	660	28,45	16,52					149	816,65					
1	1	Итого за День:						1155	40,98	28,77	237,95	1290,95		
								рыба тушеная с овощами в томате	90	7,12	11,6	23,7	217,4	229
			гор.блюдо					рис отварной со сливочным маслом	150	3,3	5,1	40,5	226,2	304
				напиток из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	37,6	388				
			гор.напиток	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	PP				
			хлеб	<i>итого</i>	475	13,85	17,3	92,5	565,9					
				1 блюдо	Суп вермишелевый с фрикадельками	250	5,75	5	13	118,75	104			
				2 блюдо	гуляш с мясом птицы	120	17,67	0,48	2,4	195,6	260			

1	2	Итого за день:	гарнир	каша гречневая с маслом сливочным	150	5,4	5,4	26,25	169,35	171
			напиток	чай	200	1,2	0,4	18	79,6	375
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			<i>итого</i>		760	33,42	12,6	76,65	666,9	
					1235	47,27	29,9	169,15	1232,8	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная	250	33,23	27,77	43,3	555,6	223
			гор.напиток	чай	200	1,2	0,4	18	79,6	375
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			<i>итого</i>		485	37,26	28,57	80,8	719,9	
					250	12,2	5,25	18	171	82
1	3	Обед	1 блюдо	борщ с мясом птицы	250	12,2	5,25	18	171	82
			2 блюдо	плов с мясом	210	18,96	29,37	54,4	320,1	291
			напиток	чай с лимоном	200	1,2	0,4	18	79,6	377
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			<i>итого</i>		700	35,76	36,34	107,4	674,3	
1	3	Итого за день:			1185	73,02	64,91	188,2	1394,2	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	котлета мясная	90	8,12	12,25	6,08	169,25	268
				макаронны отварные с маслом сливочным	150	4,95	8,25	32,7	228,15	202
			гор.напиток	чай с лимоном	200	1,2	0,4	18	79,6	377
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			<i>итого</i>		475	17,1	21,3	76,28	561,7	
1	4	Обед	1 блюдо	суп гороховый с мясом птицы	250	12,2	5,25	18	200	102
			2 блюдо	рыба тушеная	90	7,12	11,6	23,7	217,4	229
			гарнир	рис отварной со сливочным маслом	150	3,3	5,1	40,5	226,2	304
			напиток	кофейный напиток	200	12	9,6	142,4	674	379
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
	<i>итого</i>			730	38,02	32,87	241,6	1421,2		
1	4	Итого за день:			1205	55,12	54,17	317,88	1982,9	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	мясо птицы запеченное порционно	90	20	19	24	347	293
			гарнир	каша гречневая с маслом	150	4,5	2,4	21,3	128	171

			гор.напиток	чай	200	1,2	0,4	18	79,6	375
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			<i>итого</i>		475	28,53	22,2	82,8	639,3	
1	5	Обед	1 блюдо	щи с мясом птицы	250	2	5	125	103	88
			2 блюдо	котлета куриная	90	8,12	12,25	6,08	110	268
				макароны отварные с маслом сливочным	150	4,95	8,25	32,7	228,15	202
			гарнир							
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	30,6	125,2	349
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			<i>итого</i>		730	20,07	27,22	211,38	669,95	
1	5	Итого за день:			1205	48,6	49,42	294,18	1309,25	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	9,75	13,5	57,25	391	174
				масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	8,25	74,8	15
			гор.напиток	чай с лимоном	200	1,2	0,4	18	79,6	377
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			<i>итого</i>		495	13,83	22,55	103	630,1	
2	1	Обед	1 блюдо	суп вермишелевый с фрикадельками	250	5,75	5	13	118,75	82
			2 блюдо	омлет	210	32,3	37,17	6,51	501,9	210
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	30,6	125,2	349
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
			<i>итого</i>		700	43,05	43,89	67,11	849,45	
2	1	Итого за день:			1195	56,88	66,44	170,11	1479,55	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром и маслом сливочным	170	19	9	91	570	204
				яйцо вареное	50	5,53	5,01	0,31	68,3	209
			гор.напиток	чай	200	1,2	0,4	18	79,6	375
			хлеб	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР
			<i>итого</i>		455	28,56	14,81	128,81	802,6	
2	2	Обед	1 блюдо	суп гороховый с мясом птицы	250	15,5	4,75	20,75	187,75	102
			2 блюдо	биточки куриные	90	13,5	6,75	5,4	156	268

2	2	Итого за день:	гарнир	каша гречневая с маслом сливочным	150	5,4	5,4	26,25	169,35	171					
			напиток	чай с лимоном	200	0,8	1,32	13,4	56,6	377					
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР					
			<i>итого</i>		730	38,6	19,54	82,8	673,3						
2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка творожная	230	33,23	27,77	43,3	555,6	223					
				гор.напиток	кисель из концентрата	220	0,2	0,04	10,2	41	350				
				хлеб	хлеб пшеничный	35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР				
				<i>итого</i>		485	36,26	28,21	73	681,3					
				2	3	Обед	1 блюдо	Щи с мясом птицы	250	5,25	6	9	131,25	88	
								2 блюдо	тефтели мясные	90	12,5	13,9	13,1	211,86	278
				2	3	Обед	гарнир	макаронь отварные с маслом сливочным	150	6	1,35	38,2	180,2	202	
								напиток	чай	200	1,2	0,4	18	79,6	375
									хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3,4	1,32	17	103,6
								<i>итого</i>		725	28,35	22,97	95,3	706,51	
2	4	Завтрак	гор.блюдо					котлета куриная	90	8,12	12,25	6,08	169,25	294	
								напиток	макаронь отварные с маслом сливочным	150	4,95	8,25	32,7	228,15	309
				хлеб	чай	200	1,2		0,4	18	79,6	375			
				<i>итого</i>		35	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР				
				2	4	Обед	1 блюдо	Рассольник с мясом птицы	250	17,1	21,3	76,28	561,7	96	
								2 блюдо	Птица	120	17,67	0,48	2,4	195,6	260
									гарнир	каша гречневая с маслом сливочным	150	5,4	5,4	26,25	169,35
								напиток	компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	32	131,8	349
				2	4	Итого за день:	<i>итого</i>	хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3,4	1,32	17	103,6	ПР
								<i>итого</i>		755	36,02	17,65	80,8	746,85	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш с мясом птицы	120	17,67	0,48	2,4	195,6	260					
				напиток	каша гречневая с маслом сливочным	150	5,4	5,4	26,25	169,35	171				
					гор.напиток	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	37,6	388			
				хлеб	хлеб пшеничный	40	2,83	0,4	19,5	84,7	ПР				
				<i>итого за день:</i>		1230	53,12	38,95	157,08	1308,55					

2	5	Обед	<i>итого</i>	510	26,5	6,48	56,95	487,25	
			1 блюдо	250	12	5	18	171	82
			2 блюдо	210	19	29	54	320	291
			напиток	200	12	9,6	142,4	142,4	379
			хлеб черн.	40	3,4	1,32	17	103,6	ПР
		<i>итого</i>	700	46,4	44,92	231,4	737		
2	5	Итого за день:		1210	72,9	51,4	288,35	1224,25	
		Среднее значение за период:		10926	514,05	423,23	1943,295	12984,335	