

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Гимназия №24"

Ильясенко Т.А.

" 2 " 2024 год



Примерное 20-ти дневное меню (завтрак, обед,полдник) для МАОУ "Гимназия №24" на учебные годы.

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	
	1 день						
	<i>Завтрак</i>						
№ 425 с.2015	Булочка "Дорожная"	50	3,35	7,00	21,00	160,50	
№ 15 с.2015	Сыр в нарезке	35	8,17	10,26	0,00	125,41	
№ 181 с.2015	Каша молочная манная с маслом	200/10	5,6	9,70	38,530	264,53	
№ 377 с.2015	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	6,7	27,90	
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,30	12,9	63,00	
<i>Итого:</i>		532	19,220	27,280	79,130	641,340	

<i>ОБЕД</i>						
№338 с.2015	Фрукты свежие	1 шт.	0,80	0,30	11,50	53,00
№ 71 с.2015	Овощи свежие или консервированные	100	1,3	0,16	4,8	25,60
№ 82 с. 2015 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,875	10,87	103,75
	Говядина (или птицы) отварная (в бор)	20	5,44	3,84	0,0	56,00
№ 265 с. 2015 г.	Плов из птицы или мяса	300	22,80	23,10	57,90	531,60
№342 с.2015 г.	Компот из свежих или сухих плодов	200	0,10	0,10	27,90	114,60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	11,400	57,000
<i>Итого:</i>		1010	35,840	32,975	137,270	1004,550

<i>Полдник</i>						
№ 338 с.2015	Фрукты свежие	1 шт.	1,50	0,50	21,00	96,00
№ 71 с.2015	Овощи свежие или консервированные	100	1,3	0,16	4,8	25,60
№392 с. 2015 г.	Пельмени мясные отварные с маслом	205	12,80	12,45	36,05	341,00
№ 377 с.2015	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	6,7	27,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,30	12,9	63,00
<i>Итого:</i>		335	17,700	13,430	81,450	553,500



СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ № 24
 Ильяшенко Т.А.
 2024 год

Примерное 20-ти дневное меню (завтрак, обед) для МАОУ "Гимназия № 24" на учебные годы.

Неделя 1
 День 1

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	1 День	3	4	5	6	7
	<i>Завтрак</i>					
пром. пр-во	Йогурт фруктовый	150	2,90	3,50	13,40	145,50
№ 425 с.2015	Булочка "Дорожная"	50	3,35	7,00	21,00	160,50
№ 15 с.2015	Сыр в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50
№ 181 с.2015	Каша молочная манная с маслом	150/10	4,2	7,30	28,900	198,40
№ 377 с.2015	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	6,7	27,90
	<i>Итого:</i>	597	17,71	26,62	70,00	639,80

<i>ОБЕД</i>						
№338 с.2015	Фрукты свежие	1 шт.	0,8	0,30	11,50	53,00
№ 71 с.2015	Овощи свежие или консервированные	60	0,78	0,10	2,88	15,36
№ 82 с. 2015 г.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,90	8,70	83,00
	Говядина (или птица) отварная (в борщ	20	5,44	3,84	0,0	56,00
№ 265 с. 2015 г.	Плов из птицы или мяса	200	15,2	15,4	38,6	354,40
№342 с.2015 г.	Компот из свежих или сухих плодов	200	0,10	0,10	27,90	114,60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,30	12,900	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	11,40	57,00
	<i>Итого:</i>	740	27,4	24,24	113,88	796,36