

УТВЕРЖДАЮ *Инициалы и 6880*
от 30.12.2022

Директор МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска»

Н.Д.Ферина

30.12.2022.



Примерное

10-ти дневное меню для организации

горячего питания детей 12-18 лет

МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска».

2023 год

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1 день Понедельник	завтрак	Кура в соусе	290	13,98	13,99	2,97	199,2	
		Макаронные изделия отварные	203	6,8	7,2	37,8	242,64	
		Хлеб ржаной	-	2,1	0,4	15,0	63,0	
		Какао с молоком	383	3,66	2,6	25,0	138,4	
		сгущенным						
	Итого за день			26,54	24,19	80,77	643,24	
2 день Вторник	завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	223	180/30	36,8	27,9	70,56	680,4
		Хлеб пшеничный	-	40	3,04	0,32	19,68	94
		Чай с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
		Кисломолочный продукт	-	150	2,8	7,5	16,2	144
	Итого за день			42,77	35,74	121,64	980,40	

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
3 день Среда	завтрак	Биточки мясные	269	105	15,74	25,16	13,34	346,0
		Греча отварная	302	180	10,3	7,3	43,4	293,1
		Помидор порционный	71	100	1,1	0,2	3,8	22,0
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот изюмный	348	200	0,34	0,07	29,85	122,2
	Итого за день			29,58	33,13	105,39	846,3	

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
4 день Четверг	завтрак	Котлета рыбная	234	100/5	12,32	14,88	14,82	184,0
		Пюре картофельное	312	180	3,67	5,83	24,53	164,7
		Огурец свежий нарезка	71	100	0,7	0,1	1,9	12,0
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот яблочный	342	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Итого за день			18,95	21,37	84,13	538,3	

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
5 день Пятница	завтрак	Кура жареная	100/5	23,36	26,58	0,08	333,4
		Рис отварной	180	4,38	6,45	44,0	251,64
		Огурец свежий	71	0,7	0,1	1,9	12,0
		Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот из кураги	348	0,78	0,04	27,63	114,8
Итого за день				31,32	33,57	89,41	774,84

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6 день Понедельник	завтрак	Гуляш	70/50	12,76	33,82	3,46	370,80
		Греча отварная	180	10,3	7,3	43,4	293,1
		Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15	63
		Кофейный напиток со стущенным молоком	380	2,94	1,98	20,92	113,4
		Итого за день				28,10	43,50

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
7 день Вторник	завтрак Пудинг из творога со сушеным молоком Хлеб пшеничный Чай с лимоном Кисломоломочный продукт	222	180/30	32,6	25,52	83,6	694,8
		-	40	3,04	0,32	19,68	94
		377	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
		-	150	2,8	7,5	16,2	144
	Итого за день			38,57	33,36	134,68	994,8

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
8 день Среда	завтрак Биточки мясные Рис отварной Хлеб ржаной Компот апельсиновый	269	100/5	15,74	25,16	13,34	346,0
		304	180	4,38	6,44	44,01	251,64
		-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		346	200	0,45	0,1	34,0	141,0
	Итого за день			22,67	32,1	106,35	801,64

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
9 день Четверг	завтрак	Котлета куриная	294	105	17,44	16,76	16,28	286,0
			203	180	6,8	7,2	37,8	242,64
			71	100	1,1	0,2	3,8	22,0
			-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
			342	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Итого за день			27,6	24,72	100,76	728,24	

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
10 день Пятница	завтрак	Жаркое по-домашнему	259	220	15,4	37,08	20,8	481,48
			70	100	0,8	0,1	1,7	10,0
			-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
			376	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Итого за день			18,37	37,6	52,50	614,48	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва. Дели плюс
2017г.

Заведующая столовой
МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска» _____ И.В. Некрасова