



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска»

*Н.Л.Ферина*  
Н.Л.Ферина

30.12.2022

*прислужены в 880  
от 30.12.2022*

**Примерное**

**10-ти дневное меню для организации**

**бесплатного горячего питания детей 1-4 классов**

**МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска»,**

**Завтрак**

**2023 год**

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания							
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал				
<b>1 день Понедельник</b>	<b>завтрак</b>	Птица, тушенная в соусе	290	13,98	13,99	2,97	199,2				
		Макаронные изделия отварные	203	5,63	5,97	31,47	202,2				
		Салат из капусты	45	0,79	1,95	3,88	36,24				
		Хлеб ржаной	-	2,1	0,4	15,0	63,0				
		Какао с молоком сгущенным	383	3,66	2,6	25,0	138,4				
		Кондитерское изделие		8,3	15,6	43,9	432,0				
<b>Итого за день</b>			<b>34,46</b>	<b>40,51</b>	<b>122,22</b>	<b>1071,04</b>					
<b>2 день Вторник</b>	<b>завтрак</b>	Наименование Блюда	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания						
					Запеканка творожная со сгущенным молоком	223	150/30	30,69	23,22	58,8	567,0
					Хлеб пшеничный	-	40	3,04	0,32	19,68	94,0
					Чай с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0
					Банан	-	150	2,15	0,3	33,1	146,0
<b>Итого за день</b>			<b>36,01</b>	<b>23,86</b>	<b>126,78</b>	<b>869,0</b>					

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
3 день Среда	завтрак	Биточки мясные	100/5	15,74	25,16	13,34	346,0
		Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,75
		Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2
		Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2
		Яблоко	200	0,8	0,9	20,5	94,0
	Кондитерское изделие	-	60				
	<b>Итого за день</b>			<b>28,23</b>	<b>32,74</b>	<b>119,61</b>	<b>882,15</b>

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
4 день Четверг	завтрак	Котлета рыбная	100/5	12,32	14,88	14,82	184,0
		Пюре картофельное	150	3,06	4,86	20,44	137,25
		Салат из свежкы	60	0,84	3,6	4,98	55,68
		Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,6
		Мандарин	100	1,2	0,3	11,25	49,5
	<b>Итого за день</b>			<b>19,68</b>	<b>24,20</b>	<b>94,37</b>	<b>604,03</b>

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>5 день</b> <b>Пятница</b>	<b>завтрак</b>	Кура жареная	105	23,36	26,58	0,08	333,4
		Хлеб черный	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Рис отварной	304	3,65	5,37	36,68	209,7
		Огурец свежий	71	0,42	0,06	1,14	7,2
		Компот из кураги	348	0,78	0,04	27,63	114,8
	Кондитерское изделие		<b>60</b>				
	<b>Итого за день</b>			<b>30,31</b>	<b>32,45</b>	<b>80,53</b>	<b>727,4</b>

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>6 день</b> <b>Понедельник</b>	<b>завтрак</b>	Гуляш мясной	260	12,76	33,82	3,46	370,80
		Греча отварная	302	10,3	7,3	43,4	293,1
		Салат из капусты	45	1,31	3,25	6,46	60,4
		Хлеб ржаной	-	2,1	0,4	15,0	63,0
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	380	2,94	1,98	20,92	113,4
	Печенье	-	100	5,42	21,39	68,97	486,0
	<b>Итого за день</b>			<b>34,83</b>	<b>68,14</b>	<b>158,21</b>	<b>1386,7</b>

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания												
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал									
7 день Вторник	завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	222	150/30	27,18	21,27	69,63	579,0								
									Хлеб пшеничный	-	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
										Чай с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0
											Банан	-	150	2,15	0,3	33,1
										Кондитерское изделие		-	100			
Итого за день				<b>32,5</b>	<b>21,91</b>	<b>137,61</b>	<b>881,0</b>									

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания											
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал								
8 день Среда	завтрак	Биточки мясные	269	100/5	15,74	25,16	13,34	346,0							
									Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,7
										Сагат из свеклы	52	60	0,84	3,6	4,98
									Хлеб ржаной		-	40	2,1	0,4	15,0
										Компот апельсиновый	346	200	0,45	0,1	34,0
	Яблоко	-	200	0,8	0,9	20,5	94,0								
	Кондитерское изделие		100												
	Итого за день			<b>23,58</b>	<b>35,53</b>	<b>124,5</b>	<b>909,38</b>								

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
9 день Четверг	завтрак	Котлета куриная	294	17,44	16,76	16,28	286,0
			203	5,63	5,97	31,47	202,2
			71	0,66	0,12	2,28	13,2
			-	2,1	0,4	15,0	63,0
			342	0,16	0,16	27,88	114,6
			Мандарин	100	1,1	0,3	11,25
	Кондитерское изделие	-	60				
	<b>Итого за день</b>			<b>27,09</b>	<b>23,71</b>	<b>104,16</b>	<b>728,5</b>

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
10 день Пятница	завтрак	Жаркое по - домашнему	259	15,4	37,08	20,8	481,48
			70	0,48	0,06	1,02	6,0
			376	0,07	0,02	15,0	60,0
			-	2,1	0,4	15,0	63,0
			Кондитерское изделие	-	60		
	<b>Итого за день</b>			<b>18,05</b>	<b>37,56</b>	<b>51,82</b>	<b>610,48</b>

СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ	Энергетическая ценность рациона питания			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
28,88	36,02	17,27	858,55	

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

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска»  
*(Signature)*  
Н.Л.Ферина  
1 января 2023 г.

**Примерное**  
**10-ти дневное меню для организации**  
**бесплатного горячего питания детей 1-4 классов**  
**МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска»,**  
*Обед*  
**2023 год**



Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания				
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>1 день Понедельник</b>	<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	88	250/5	1,76	3,95	7,9	89,75
		Птица, тушеная в соусе	290	70/50	13,98	13,99	2,97	199,2
		Макаронные изделия отварные	203	150	5,63	5,97	31,47	202,2
		Салат из капусты	45	60	0,79	1,95	3,88	36,24
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Какао с молоком ступенным	383	200	3,66	2,6	25,0	138,4
	<b>Итого за День</b>			<b>27,92</b>	<b>28,86</b>	<b>86,22</b>	<b>728,79</b>	
<b>2 день Вторник</b>	<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	96	250/5	2,01	5,09	11,98	107,25
		Запеканка творожная со ступенным молоком	223	150/30	30,69	23,22	58,8	567,0
		Хлеб пшеничный	-	40	3,04	0,32	19,68	94,0
		Чай с лимоном	377	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0
		Хлеб ржаной		40	2,1	0,4	15,0	63,0
	<b>Итого за День</b>			<b>37,97</b>	<b>29,05</b>	<b>120,66</b>	<b>893,25</b>	

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
3 день Среда	Обед	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,53	148,25
		Биточки мясные	100/5	15,74	25,16	13,34	346,0
		Греча отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,75
		Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2
		Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2
	<b>Итого за день</b>			<b>32,92</b>	<b>37,11</b>	<b>115,64</b>	<b>936,40</b>

Дни недели	Наименование блюд	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
4 день Четверг	Обед	Суп вермишелевый	250	2,68	2,83	17,45	118,25
		Котлета рыбная	100/5	12,32	14,88	14,82	184,0
		Пюре картофельное	150	3,06	4,86	20,44	137,25
		Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,98	55,68
		Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	<b>Итого за день</b>			<b>21,16</b>	<b>26,73</b>	<b>100,57</b>	<b>672,78</b>

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая Ценность рациона питания					
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>5 день</b> <b>Пятница</b>	<b>Обед</b>		Борщ из свежей капусты	82	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75
			Кура жареная	293	105	23,36	26,58	0,08	333,4
			Хлеб черный	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
			Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,7
			Огурец свежий	71	60	0,42	0,06	1,14	7,2
		348	200	0,78	0,04	27,63	114,8		
	<b>Итого за день</b>			<b>32,11</b>	<b>37,37</b>	<b>91,46</b>	<b>831,85</b>		

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая Ценность рациона питания					
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>6 день</b> <b>Понедельник</b>	<b>Обед</b>		Суп овощной	99	250/5	1,58	4,98	9,14	95,25
			Гуляш мясной	260	70/50	12,76	33,82	3,46	370,80
			Греча отварная	302	150	10,3	7,3	43,4	293,1
			Салат из капусты	45	40	1,31	3,25	6,46	60,4
			Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		380	200	2,94	1,98	20,92	113,4		
	<b>Итого за день</b>			<b>30,99</b>	<b>51,73</b>	<b>98,38</b>	<b>995,95</b>		

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
7 день Вторник	Обед	88	Пи из свежей капусты	1,76	4,95	7,9	89,75
			Пудинг из творога со сгущенным молоком	27,18	21,27	69,63	579,0
			Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94,0
			Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62,0
			Хлеб ржаной	2,1	0,4	15,0	63,0
	<b>Итого за день</b>			<b>34,21</b>	<b>26,96</b>	<b>127,41</b>	<b>887,75</b>

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Грамммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
8 день Среда	Обед	98	Суп крестьянский	1,48	4,91	6,09	46,25
			Биточки мясные	15,74	25,16	13,34	346,0
			Рис отварной	3,65	5,37	36,68	209,7
			Салат из свеклы	0,84	3,6	4,98	55,68
			Хлеб ржаной	2,1	0,4	15,0	63,0
	Компот апельсиновый	346	200	0,45	0,1	34,0	141,0
	<b>Итого за день</b>			<b>24,26</b>	<b>39,52</b>	<b>110,09</b>	<b>861,63</b>

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
9 день Четверг	Суп гороховый	102	250	5,49	5,27	16,53	148,25
	Котлета куринная	294	100/5	17,44	16,76	16,28	286,0
	Макаронны отварные	203	150	5,63	5,97	31,47	202,2
	Помидор порционный	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
	Компот яблочный	342	200	0,16	0,16	27,88	114,6
<b>Итого за день</b>				<b>31,48</b>	<b>28,68</b>	<b>109,44</b>	<b>827,25</b>

Дни недели	Наименование блюда	Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
10 день Пятница	Борщ из свежей капусты	82	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75
	Жаркое по - домашнему	259	220	15,4	37,08	20,8	481,48
	Огурец консервированный	70	60	0,48	0,06	1,02	6,0
	Чай сладкий	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
<b>Итого за день</b>				<b>19,85</b>	<b>42,48</b>	<b>62,75</b>	<b>714,23</b>

СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ	Энергетическая ценность рациона питания			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
19,41	34,85	102,26	834,99	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ.  
 ГОУ ВПО «Пермская государственная академия им. Академика Е.А.Вагнера  
 Уральский региональный центр питания  
 Пермь 2008г.

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

