



У Т В Е Р Ж Д А Ю:
Директор МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска»
_____ Н.Л.Ферина
«9» января 2025 г

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
проживающих в пришкольном интернате в
МБОУ «Гимназия №4 г.Вельска»
12-18 лет**

г. Вельск, 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша пшенная	250/5	10,80	13,83	55,40	390,0	173
	Бутерброд с сыром	70	10,16	10,2	13,1	190,0	3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Какао со сгущ. молоком	200	3,66	2,6	25,0	138,4	383
	Всего		27,66	26,95	113,18	812,4	
2 завтрак	Яблоко свежее	200	1,0	1,12	25,6	117,5	
	Всего		1,0	1,12	25,6	117,5	
обед:	Щи из свежей капусты	250/5	1,76	4,95	7,9	89,75	88
	Птица тушёная в соусе	70/50	13,98	13,99	2,97	199,2	290
	Макаронные изделия отварные.	180	6,8	7,2	37,8	242,64	203
	Салат из капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,4	45
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Сок	200	1	2	23,6	98,5	
	Всего		28,68	58,23	111,68	1053,89	
Ужин	Биточки мясные	100/5	15,74	25,16	13,34	346,0	269
	Овощи тушеные	200	11,44	9,12	48,22	326,66	139
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Всего		31,45	35,1	106,56	858,66	
2 ужин	Йогурт фруктовый	200	5,6	10,0	21,6	192,0	
	Всего		5,6	10,0	21,6	192,0	
Итого за 1 день			94,42	131,44	379,24	2842,45	

День 2 Вторник

завтрак	Каша рисовая	250/5	7,5	13,56	53,68	367,5	174
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,0	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Всего		12,97	21,39	103,25	657,50	
2 завтрак	Банан	200	3,8	0,5	39,1	194,0	
	Всего		3,8	0,5	39,1	194,0	
обед:	Рассольник Ленинградский	250/5	2,01	5,09	11,98	107,25	96
	Поджарка из свинины	70/50	14,05	40,0	3,7	429,2	251
	Пюре картофельное	180	3,67	5,83	24,53	164,7	312
	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	29
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	122,2	349
	Всего		25,68	57,85	105,99	1023,25	
Ужин	Запеканка из творога со сгущ. молоком	180/30	36,8	27,9	70,56	680,4	223
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Яблоко	150	0,8	0,9	20,5	94,0	
	Всего		40,77	29,14	125,94	930,4	
2 ужин	Кефир	250	7,25	6,25	10,0	132,5	
	Всего		7,25	6,25	10,0	132,5	
Итого за 2 день			90,47	115,13	384,28	2937,63	

День 3 Среда

завтрак	Каша пшеничная	250/ 5	10,8	13,82	55,4	390,0	173
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
	Чай с сахаром	200/ 15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Всего		18,99	18,76	90,36	607,0	
2 завтрак	Яблоко	200	1,0	1,12	25,6	117,5	
	Всего		1,0	1,12	25,6	117,5	
обед:	Суп гороховый	250	8,49	5,27	16,53	148,25	102
	Рыба в яйце	100/ 5	15,42	13,93	4,2	204,27	230
	Картофель жареный	180	8,86	14,2	29,83	325,95	147
	Помидор свежий	60	1,1	0,2	0,46	22,0	71
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30	126,0	
	Компот из плодов вишни	200	0,32	0,08	29,1	116,6	342
	Всего		38,39	34,45	110,12	943,07	
Ужин	Ежики мясные	100/ 50	9,49	22,97	15,83	304,1	279
	Греча отварная	200	11,44	8,11	48,22	325,66	302
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15,0	63,0	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Всего		26,2	30,82	113,93	848,76	
2 ужин	Йогурт фруктовый	200	3,73	10,0	21,6	192,0	
	Всего		3,73	10,0	21,6	192,0	
Итого за 3 день			88,31	95,15	361,61	2708,33	

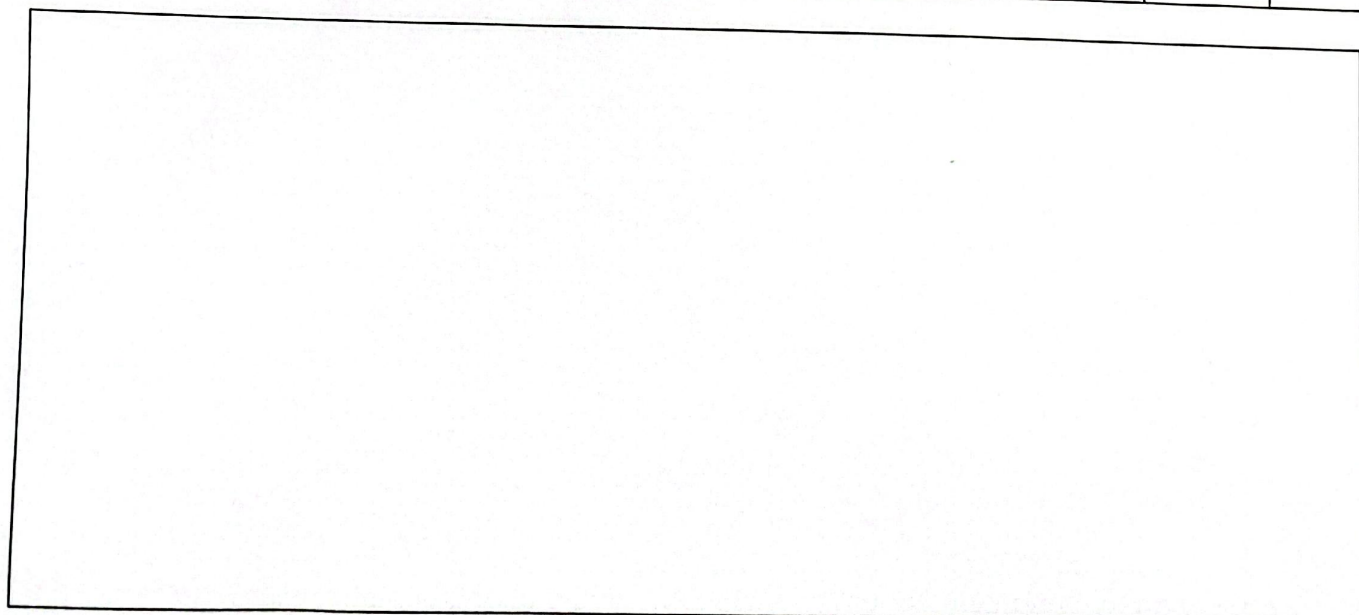
День 4 Четверг

завтрак:	Каша овсяная	250/5	11,3	16,8	50,20	397,50	173
	Бутерброд с сыром	70	10,16	10,2	13,1	190,0	3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Всего		24,57	27,34	97,98	741,5	
2 завтрак	Яблоко свежее	200	1,0	1,12	25,6	117,5	
	Всего		1,0	1,12	25,6	117,5	
обед:	Суп картофельный с вермишелью	250	7,68	8,83	17,45	218,25	103
	Котлета рыбная	100/5	15,32	14,9	14,82	184,0	234
	Капуста тушеная	180	6,36	6,07	13,0	127,05	139
	Салат свекла с сыром	100	4,67	9,39	7,19	161,7	50
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Компот яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Всего		38,39	40,15	110,34	931,60	
ужин	Тефтели мясные	100/50	17,49	25,18	153,19	423,18	278
	Макароны отварные	200	7,55	8,0	42,0	299,6	203
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15,0	63,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Всего		30,25	33,92	244,87	939,78	
2 ужин	Кефир	250	7,25	6,25	10,0	132,5	
	Всего		7,25	6,25	10,0	132,5	
Итого за 4 день			101,46	108,78	488,79	2862,88	

День 5 Пятница							
завтрак:	Каша ячневая	250/5	9,14	13,72	49,0	357,5	174
	Пряники	80	5,42	21,39	68,97	386	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Всего		14,63	35,13	132,97	803,5	
2 завтрак	Банан	200	2,86	0,4	44,13	194,60	
	Всего		2,86	0,4	44,13	194,60	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250/5	6,8	4,92	15,93	133,75	82
	Шницель	100/5	16,4	57,33	8,63	488,25	267
	Пюре картофельное	180	3,67	5,83	24,53	164,7	312
	Помидор свежий	60	1,1	0,2	0,46	22,0	71
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348
	Всего		32,95	68,92	107,18	1049,5	
ужин	Кура жареная	100/5	23,36	26,58	0,08	343,4	293
	Рис отварной	200	4,87	7,15	48,90	299,60	304
	Хлеб чёрный	40	2,1	0,4	15,0	63,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Всего		33,44	34,47	98,66	860,0	
2 ужин	Йогурт фруктовый	200	3,73	10,0	21,6	192,0	
	Всего		3,73	10,0	21,6	192,0	
Итого за 5 день			87,61	148,92	404,54	2907,60	

День 6 Понедельник

завтрак:	Каша пшениная	250/5	10,8	13,83	55,4	390	173
	Бутерброд с сыром	70	10,16	10,2	13,1	190	3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,4	380
	Всего		26,94	26,33	109,09	787,4	
2 завтрак	Печенье	200	22,0	27,96	68,12	644,0	
	Всего		22,0	27,96	68,12	644,0	
обед:	Суп из овощей	250/5	3,58	4,98	9,14	95,25	99
	Гуляш мясной	70/50	12,76	33,82	3,46	370,8	260
	Греча отварная	180	10,3	7,3	43,4	293,1	302
	Салат из капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,4	45
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Сок	200	1,0	2,0	23,6	98,5	
	Всего		34,15	52,15	116,06	1044,05	
ужин	Ёжики мясные	100/50	9,49	21,97	15,83	304,1	279
	Макаронные изделия отвар.	200	8,55	8,0	42,0	299,6	203
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15,0	63,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Всего		23,25	30,71	107,51	820,7	
2 ужин	Йогурт фруктовый	200	3,73	10,0	21,6	192,0	
	Всего		3,73	10,0	21,6	192,0	
Итого за 6 день			110,07	147,15	422,38	3488,15	



День 7 Вторник

завтрак:	Каша овсяная	250/5	11,3	16,8	50,2	397,0	173
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,0	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0	376
	Всего		16,83	24,63	99,97	689,0	
2 завтрак	Яблоко свежее	200	1	1,12	25,6	117,5	
	Всего		1	1,12	25,6	117,5	
обед:	Щи из свежей капусты	250/5	1,76	4,95	7,9	89,75	88
	Тефтели мясные	100/50	17,49	20,18	153,19	323,18	278
	Пюре картофельное	180	3,67	5,83	24,53	164,7	312
	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	29
	Сок	200	1,0	2,0	23,6	98,5	0
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Всего		29,21	39,8	243,0	876,03	
ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	180/30	32,6	25,5	83,6	694,8	222
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Яблоко свежее	150	1	1,12	25,6	117,5	
	Всего		35,71	25,84	118,28	848,80	
2 ужин	Кефир	250	7,25	6,25	10,0	132,50	
	Всего		7,25	6,25	10,0	132,50	
Итого за 7 день			90,0	97,64	496,85	2663,83	

День 8 Среда

завтрак:	Каша пшеничная с изюмом	250/5	10,23	14,9	57,76	407,0	177
	Вафли	80	10,78	26,9	59,14	421,0	425
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Всего		21,08	41,82	131,9	888,0	
2 завтрак	Яблоко свежее	200	1	1,12	25,6	117,5	
	Всего		1	1,12	25,6	117,5	
обед:	Суп крестьянский	250	6,48	4,91	16,09	76,25	98
	Биточки мясные	100/5	20,74	25,16	15,34	346,0	269
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	139
	Помидор свежий	60	1,1	0,2	0,46	22,0	71
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Компот из плодов вишни	200	0,32	0,08	29,1	116,6	342
	Всего		37,22	37,59	135,	938,49	
ужин	Кура жареная	100/5	23,36	26,58	1,08	333,4	293
	Овощи тушеные	200	4,06	7,07	16,5	143,5	142
	Хлеб чёрный	40	2,1	0,4	15,0	63,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15,2	62,0	376
	Всего		32,63	34,39	67,45	695,55	
2 ужин	Йогурт фруктовый	200	3,73	10,0	21,6	192,0	
	Всего		3,73	10,0	21,6	192,0	
Итого за 8 день			95,66	124,92	381,55	2831,54	

День 9 Четверг

завтрак:	Каша рисовая	250/5	7,5	13,6	53,69	367,0	174
	Бутерброд с сыром	70	10,16	10,2	13,1	190,0	3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Всего		20,77	24,14	101,47	711,0	
2 завтрак	Банан	200	2,86	0,4	44,13	194,6	
	Всего		2,86	0,4	44,13	194,6	
обед:	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Котлета куриная	100/5	17,44	16,76	16,28	286,0	294
	Капуста тушеная	180	3,36	6,07	13,0	127,05	139
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Компот яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Всего		31,31	29,18	105,97	815,10	
ужин	Ежики мясные	100/50	9,49	21,97	15,83	304,1	279
	Макароны отварные	200	8,55	8,0	42,0	299,6	203
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15,0	63,0	
	Сок	200	1,0	2,0	23,6	98,5	
	Всего		24,18	32,69	116,11	859,20	
2 ужин	Кефир	250	7,25	6,25	10,0	132,5	
	Всего		7,25	6,25	10,0	132,50	
Итого за 9 день			86,37	92,66	377,68	2712,40	

День 10 Пятница							
завтрак:	Каша манная	250/5	7,63	12,7	40,47	324,9	181
	Пряники	80	5,42	21,39	68,97	386,0	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	02	15,2	62,0	377
	Всего		13,02	24,7	89,72	634,0	
2 завтрак	Яблоко свежее	200	1	1,12	25,6	117,5	
	Всего		1	1,12	25,6	117,5	
	Всего						
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	5,8	4,92	15,93	103,75	82
	Котлета домашняя	100/5	18,15	23,21	19,15	293,47	271
	Пюре картофельное	180	3,67	5,83	24,53	164,70	312
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Огурец свежий	60	0,7	0,1	1,9	12,0	71
	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	Всего		32,86	34,93	121,36	822,12	
ужин	Плов с тушеным мясом	200	16,82	37,56	34,52	544,0	265
	Сок фруктовый	200	1,0	2,0	23,4	94,0	
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,4	15,0	63,0	
	Яблоко	200	1,0	1,12	25,6	117,5	
	Всего		20,92	41,08	98,52	818,5	
2 ужин	Йогурт фруктовый	200	3,73	10,0	21,6	192,0	
	Всего		3,73	10,0	21,6	192,0	
Итого за 10 день			71,69	121,24	391,72	2723,02	

СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ	Энергетическая ценность рациона питания			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	91,58	118,07	409,26	2869,41

Сборник технологических нормативов -Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна .-М .:Де Ли плюс,2017.-544с.

ISBN 978-5-905170-75-1.

Заведующая столовой

МБОУ «Гимназия №4 г.Вельска»



И.В.Некрасова