



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №4 г.Вельска»

Н.Л.Ферина Н.Л.Ферина

25 августа 2024 г.

**Примерное
10-ти дневное меню для организации
бесплатного горячего питания детей 12-18 лет
МБОУ «Гимназия №4 г.Вельска».**

2024-2025 год

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день Понедельник	завтрак	Кура в соусе	290	70/50	13,98	13,99	2,97	199,2
		Макаронные изделия отварные	203	180	6,8	7,2	37,8	242,64
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Какао с молоком сгущенным	383	200	3,66	2,6	25,0	138,4
	Итого за день				26,54	24,19	80,77	643,24

Дни недели	Наименование Блюда		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
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 блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
3 день Среда	завтрак	Биточки мясные	269	100/5	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 из плодов вишни	342	200	0,32	0,08	29,10	116,6
	Итого за день				29,56	33,14	104,64	840,70

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	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	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
5 день Пятница	завтрак	Кура жареная	293	100/5	23,36	26,58	0,08	333,4
		Рис отварной	304	180	4,38	6,45	44,0	251,64
		Огурец свежий	71	100	0,7	0,1	1,9	12,0
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот из кураги	348	200	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	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6 день Понедельник	завтрак	Гуляш	260	70/50	12,76	33,82	3,46	370,80
		Греча отварная	302	180	10,3	7,3	43,4	293,1
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15	63
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	380	200	2,94	1,98	20,92	113,4
	Итого за день				28,10	43,50	82,78	840,3

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
7 день Вторник	завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	222	180/30	32,6	25,52	83,6	694,8
		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				38,57	33,36	134,68	994,8

Дни недели	Наименование блюд		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
		Капуста тушеная	139	180	4,38	6,44	44,01	251,64
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Компот из плодов вишни	342	200	0,32	0,08	29,1	116,6
	Итого за день				22,54	32,08	101,45	777,24

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
9 день Четверг	завтрак	Котлета куриная	294	100/5	17,44	16,76	16,28	286,0
		Макароны отварные	203	180	6,8	7,2	37,8	242,64
		Помидор порционный	71	100	1,1	0,2	3,8	22,0
		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				27,6	24,72	100,76	728,24

Дни недели	Наименование блюд		Номер рецептуры по сборнику	Граммы	Энергетическая ценность рациона питания			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
10 день Пятница	завтрак	Плов из тушеного мяса	259	200	16,82	37,56	34,52	544,0
		Огурец свежий	70	100	0,7	0,1	1,9	12,0
		Хлеб ржаной	-	40	2,1	0,4	15,0	63,0
		Чай сладкий	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Итого за день				19,69	38,08	66,42	679,0

СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ	Энергетическая ценность рациона питания			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	28,56	31,97	96,67	779,71

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

Заведующая столовой

МБОУ «Гимназия №4 г.Вельска»

И.В.Некрасова