



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Гимназия №1»  
Дергунова Ю.П.  
От «07.11» 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ  
С 12 до 18 лет 1 смена  
сезон: осенне-зимний**

**ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**  
**С 12 до 18 лет | смена сезон: осенне-зимний**

День № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
<b>1 день</b>	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19 СБР2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-25 СБР2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-4 г СБР 2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	8,4	48	311,6
399 СБР 2011	Сок	200	0,9	0	18,18	76,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>30,1</b>	<b>21,7</b>	<b>95,28</b>	<b>698,4</b>
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
<b>2 день</b>	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
54-60 СБР 2020	Яйцо куриное	60	4,8	4	0,3	56,6
54-25,1 СБР2020	Каша рисовая вязкая с сахаром	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3 СБР2020	Чай с лимоном	200	0,1	0	6,7	27,9
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>14,4</b>	<b>10,2</b>	<b>70,1</b>	<b>433,5</b>
День / № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
<b>3 день</b>	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2 СБР2020	Огурец в нарезке	100	0,8	1,3	3,3	14,1
54-4 СБР 2020	Котлета из говядины	90	16,425	15,75	17,7	19,9
54-11 СБР 2020	Картофельное пюре	200	4,2	6,9	26,4	185,8
54-2 СБР2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>25,425</b>	<b>24,35</b>	<b>78,7</b>	<b>364,1</b>
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
<b>4 день</b>	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
54-28 СБР 202	Свекла отварная	100	1,5	1,2	8,6	42
54-12 СБР 2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-5 ХН СБР 2021	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	10,2	42,5
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>33,2</b>	<b>10,2</b>	<b>86,4</b>	<b>563,6</b>
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность



5 день	Пятница					
	Завтрак					
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	60	1,2	4,2	20,4	124
54-6к СБР 2022	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-4гн СБР 2020	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5
48 СБР 2013	Булочка домашняя (кондитерское изделие)	50	2	2	23,94	129,58
	ИТОГО	560	16,9	17,9	115,24	696,88
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6 день	Понедельник					
	Завтрак					
54-27 СБР2020	Морковь отварная дольками	100	1,3	3,3	6,8	62,6
54-9р СБР 2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	15,1	17,6	4,4	236,6
54-8г СБР 2020	Капуста тушенная	200	5	5,8	19,4	151,4
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	2	2	23,94	129,58
	ИТОГО	640	21,16	32	60,68	616
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7 день	Вторник					
	Завтрак					
54-13 СБР2020	Сыр твердых сортов	30	7	8,8	0	107,5
54-16 СБР2020	Каша Дружба	250	6,2	7,2	30,1	211
54-23 СБР2020	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5
48 СБР 2013	Булочка домашняя	50	2	2	23,94	129,58
	ИТОГО	580	22,8	21,3	89,94	651,58
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8 день	Среда					
	Завтрак					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
54-9 СБР 2021	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-3 СБР2020	Чай с лимоном	200	0,1	0	6,7	27,9
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	550	23,89	28,61	61,92	586,7
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 день	Четверг					
	1 завтрак					

368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	60	1,2	4,2	20,4	124
54-1т СБР 2020	Запеканка из творога	225	44,5	16,05	32,5	451,8
54-4гн СБР 2020	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	635	49,9	22,15	65,28	611,6
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 день	Пятница					
	I завтрак					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
54-11 СБР2020	Плов из мяса говядина	200	19,12	18,37	48,3	435,3
54-3 СБР2020	Чай с лимоном	200	0,1	0	6,7	27,9
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	550	23,42	19,17	89,4	627,7

5975 261,2 207,58 812,94 5850,06  
26,12 20,758 81,294 585,006