



Директор МБОУ «Гимназия №9»
Дергунова Ю.П. Назарова Ю.П.
От « №9 » 07.10.2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ
С 7 до 11 лет 1 смена
сезон: осенне-зимний**

ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ С 7 до 11 лет I смена сезон: осенне-зимний						
День № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день	Понедельник					
	Завтрак					
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	150	8,3	6,3	36	233,7
399 СБР 2011	Сок	200	0,9	0	18,18	76,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО	500	26,44	19,52	78,36	597
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
2 дснь	Вторник					
	Завтрак					
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
54-21гн	Какао	200	4,6	3,6	12,6	100,4
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО	600	18,14	13,72	71,08	482,5
День / № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3 день	Среда					
	Завтрак					
54-2 СБР2020	Огурец в нарезке	60	0,5	1	1,5	8,5
54-4 СБР 2020	Котлета из говядины	90	14,6	14	13,2	236,1
54-11 СБР 2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2 СБР2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО	540	21,54	20,52	60,68	504,8
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
4 день	Четверг					
	Завтрак					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
54-28 СБР 202	Свекла отварная	60	0,9	0,1	5,2	25,2
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	40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО	600	31,84	9,02	78,08	523,3
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность

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 в/с	40	3,04	0,32	19,68	94
48 СБР 2013	Булочка домашняя (кондитерское изделие)	50	2	2	23,94	129,58
	ИТОГО	550	16,14	17,82	110,32	673,38
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6 день	Понедельник					
	Завтрак					
54-27 СБР2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-9р СБР 2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	15,1	17,6	4,4	236,6
54-8г СБР 2020	Капуста тушенная	150	3,7	4,4	14,6	113,5
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО	540	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	200	5	5,8	24,1	168,9
54-23 СБР2020	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94
48 СБР 2013	Булочка домашняя	50	2	2	23,94	129,58
	ИТОГО	520	20,84	19,82	79,02	585,98
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 в/с	40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО	540	23,89	28,61	61,92	586,7
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 день	Четверг					
	I завтрак					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47

96 СБР 2013	Пюре картофеля с сыром или повидлом (2-й вариант)	60	1,2	4,2	20,4	124
54-1г СБР 2020	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	29,7	10,7	21,7	301,2
54-4гн СБР 2020	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО	550	35,94	16,72	65,28	611,6
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 день	Пятница					
	1 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	15,3	14,7	38,6	348,3
54-3 СБР2020	Чай с лимоном	200	0,1	0	6,7	27,9
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	40	3,04	0,32	19,68	94
	ИТОГО	540	18,84	15,42	74,78	517,2
		5480	234,77	193,17	740,2	5698,46
			23,477	19,317	74,02	569,846