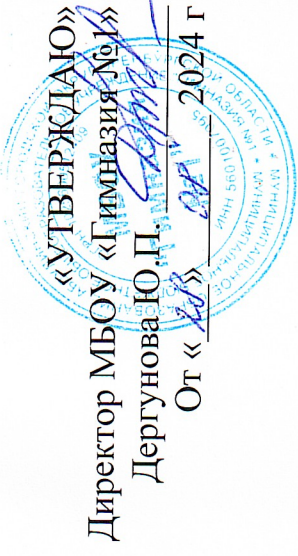


«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «Гимназия №1»  
Дергунова Ю.Н.  
От «18» 08 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ «Гимназия №1»**  
**С 11 до 18 лет 1 смена**  
**сезон: осенний**

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г		г		г		г		Ккал	
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30		7		8,9		0		107,5	
54-2г	Макароны отварные с овощами	200		6,2		8,2		35,3		240,9	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100		14,1		5,8		4,4		126,4	
399	сок	200		0,9		0		18,18		76,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3,4		0,4		22,1		105,5	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>		<b>31,6</b>		<b>23,3</b>		<b>79,98</b>		<b>657,1</b>	
	<b>Вторник, 1 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
Пром.	Фрукт	100		0,8		0,2		7,5		35	
54-1г СБР 2020	Запеканка из творога	200		39,6		14,2		28,9		401,6	
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,8	
Пром.	Молоко сгущеное	25		11		0,5		58		67	
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3,4		0,4		22,1		105,5	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>		<b>55</b>		<b>15,3</b>		<b>122,9</b>		<b>635,9</b>	
	<b>Среда, 1 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-27з	Морковь отварная дольками	60		0,8		2		4,1		37,6	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200		10,9		8,4		47		311	
54-4м-2020	Котлета из говядины	90		13,7		13		12,3		221,4	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200		0,2		0,1		9,9		41,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		70,3	
Пром.	Хлеб ржаной	20		1,3		0,2		6,7		34,2	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>		<b>29,2</b>		<b>23,9</b>		<b>94,8</b>		<b>716,1</b>	

**Четверг, 1 неделя**

<b>Завтрак</b>										
54-16 СБР2020	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	168,9				
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4				
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3				
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2				
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,1</b>	<b>18,8</b>	<b>65,6</b>	<b>516,3</b>				
<b>Пятница, 1 неделя</b>										
<b>Завтрак</b>										
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35				
54-11г	Картофельное пюре	150	4,1	7	26,4	185,8				
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9				
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>25,7</b>	<b>11,6</b>	<b>74,6</b>	<b>506</b>				
<b>Понедельник, 2 неделя</b>										
<b>Завтрак</b>										
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,3	48	435				
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8				
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5				
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,4</b>	<b>25,1</b>	<b>90,7</b>	<b>691,5</b>				

**Вторник, 2 неделя**

		<b>Завтрак</b>									
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5					
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4					
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35					
54-25.1К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5					
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5					
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,9</b>	<b>18,7</b>	<b>79,2</b>	<b>575,6</b>					
	<b>Среда, 2 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5					
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	14,3	3,2	10	126,5					
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81					
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5					
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26,3</b>	<b>17</b>	<b>105,2</b>	<b>679,5</b>					
	<b>Четверг, 2 неделя</b>										
	<b>Завтрак</b>										
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6					
54-1г	Макаронны отварные	150	7	6,5	43	262					
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9					
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27</b>	<b>16,7</b>	<b>90,5</b>	<b>623</b>					

