

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Гимназия №1»
Дергунова Ю.П.
От «21» Июня 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «Гимназия №1»
С 7 до 11 лет 1 смена
сезон: осенний

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		г		г		г		г		г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя										
	Завтрак										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30		7		8,9		0			107,5
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150		4,7		6,2		26,5			180,7
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
	Итого за Завтрак	525		30,1		21,3		71,18			596,9
	Вторник, 1 неделя										
	Завтрак										
Пром.	Фрукт	100		0,8		0,2		7,5			35
54-1г СБР 2020	Запеканка из творога	150		29,7		10,7		21,7			301,2
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
	Итого за Завтрак	520		45,1		11,8		115,7			535,5
	Среда, 1 неделя										
	Завтрак										
54-27з	Морковь отварная дольками	60		0,8		2		4,1			37,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2		6,3		35,9			233,7
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
	Итого за Завтрак	550		26,5		21,8		83,7			638,8

Четверг, 1 неделя										
Завтрак										
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
54-1з	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
	Итого за Завтрак	580	21,1	18,8	65,6					516,3
Пятница, 1 неделя										
Завтрак										
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5					35
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8					139,4
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
	Итого за Завтрак	585	24,7	9,9	68					459,6
Понедельник, 2 неделя										
Завтрак										
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6					348,2
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
	Итого за Завтрак	530	21,6	21,5	81,3					604,7

