УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ "Гимназия (английская)"
_____ О.В.Зюзина
"01" сентября_2024 г.

Примерное 15-ти дневное меню (завтрак,обед) для общеобразовательного учреждения МАОУ "Гимназия (английская)" г. Магадана на учебные годы.

Неделя 1
День 1
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
пр. пр-во	Ряженка	**200**	3,8	6,4	9,4	114
пр. пр-во	Булочка "Ванильная"	**50**	3,00	4,10	22,10	119,00
№ 54-6к-2022	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	**200**	8,30	10,20	37,60	274,90
№15 с.2015	Сыр в нарезке	**30**	7,00	8,80	0,00	107,55
№ 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,80	2,90	11,30	86,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***710***	***27,70***	***32,70***	***93,30***	***764,45***

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-7з	Салат из свежей капусты	**60**	2,60	6,10	6,30	85,70
№ 54-3с № 54-21м	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса птицы	**213**	5,70	9,40	14,20	126,90
№260 с.2015	Гуляш из говядины	**90**	15,20	14,70	3,60	208,80
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,30	6,30	36,00	233,70
№348с.2015	Компот из чернослива	**200**	0,3	0,0	29,8	122,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***773***	***35,70***	***37,10***	***115,70***	***903,90***

**** с 01.03 замена салата из свежей капусты***

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр во	Булочка "Дорожная"	**50**	2,35	7,00	21,00	160,50
№ 54-2з	Огурец свежий	**50**	0,41	0,10	1,30	7,10
пр.пр-во	Вареники п/ф с картошкой	**155**	3,60	7,50	14,50	162,30
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Йогурт фруктовый	**150**	2,90	3,50	13,40	145,50
	Итого:	***642***	***11,36***	***18,50***	***69,80***	***566,30***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 16	Томаты в с/с	**60**	3,01	0,14	2,80	18,20
№ 102	Суп картофельный с фасолью и птицей отварной	**213**	5,20	6,90	13,90	132,60
№ 54-12м	Плов из мяса птицы	**200**	27,30	8,10	33,20	382,60
№ 348	Компот из кураги	**200**	0,80	0,10	20,60	78,70
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***733***	***39,91***	***15,84***	***94,80***	***732,10***

Неделя 1
День 3
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 54-1з	Сыр в нарезке	**30**	7,00	8,80	0,00	107,50
№ 54-1т	Запеканка из творога со сгущеным молоком	**215**	29,70	10,70	34,50	301,20
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,00	11,30	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***482***	***38,80***	***19,80***	***58,70***	***499,60***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-16з	Винегрет	**60**	1,60	6,10	6,00	85,70
№ 54-8с	Суп картофельный с горохом из говядины	**213**	7,90	5,70	13,50	145,30
№ 54-9м	Жаркое по-домашнему	**175**	17,60	16,40	15,10	278,30
№1041	Напиток лимонный	**200**	0,10	0,00	24,00	101,40
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***708***	***30,80***	***28,80***	***82,90***	***730,70***

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
Акт	Яблоко	**200**	0,90	0,90	21,60	103,40
№ 32	Зеленый горошек	**60**	1,5	0,1	5,0	33,00
КО	Рыба тушеная с овощами	**140**	12,40	12,50	9,60	193,20
№54-6г	Рис отварной	**150**	3,60	0,50	36,40	163,90
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***787***	***20,50***	***14,40***	***92,20***	***584,40***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№54-163	Винегрет овощной	**60**	1,60	6,10	6,00	85,70
№ 54-2с	Борщ с капустой с картофелем из говядины	**213**	5,00	6,40	8,70	119,40
№633	Печень тушеная в соусе	**165**	15,10	14,20	6,00	212,90
№ 54-1г	Макароны отварные	**150**	5,40	4,90	32,80	196,80
№ 948	Кисель	**200**	0,00	0,00	26,80	46,30
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***848***	***30,70***	***32,20***	***104,60***	***781,10***

Неделя 1

День5

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Банан	**300**	6,00	0,00	66,00	267,00
т.32	Кукуруза консервированная	**70**	3,50	0,10	5,80	38,50
№ 472	Омлет с колбасными изделиями и маслом сливочным	**200**	15,30	15,60	48,50	256,70
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***807***	***26,90***	***16,10***	***139,90***	***653,10***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическ
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№39	Салат картофельный с кукурузой и конс.огурцом	**60**	1,5	5,2	8,8	98
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями из курицы	**213**	10,55	2,75	18,48	140,69
№ 54-8м № № 54-3соус	Тефтели из говядины с рисом в томатном сусе	**140**	10,20	8,70	9,6	208,80
№ 54-11г	Картофельное пюре	**150**	3,20	5,20	19,8	139,40
№ 349	Компот из сухофруктов	**200**	0,37	0,02	21,0	86,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***823***	***29,42***	***22,47***	***101,99***	***793,99***

Неделя 2
День 6
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Снежок	**150**	3,60	2,40	26,80	142,70
№ 54-1з	Сыр в нарезке	**30**	7,00	8,80	0,00	107,50
№ 54-18к	Суп молочный с рисом	**150**	3,68	3,37	13,78	100,10
№382	Какао	**200**	4,60	4,40	12,50	107,20
пр пр-во	Булочка "Домашняя"	**50**	3,6	2,4	26,82	142,68
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***610***	***24,26***	***21,65***	***92,80***	***663,18***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическ
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Огурец консервированный	**60**	0,0	0,0	1,8	7
№ 54-12с	Суп картофельный с рыбными консервами	**200**	7,90	3,80	18,50	140,70
№ 54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	**200**	18,10	16,90	19,3	301,00
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
пр пр-во	Банан	**300**	6,00	0,00	66,00	267,00
	Итого:	***1027***	***35,90***	***21,40***	***134,80***	***856,60***

Неделя 2

День 7

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т,32	Огурец консервированный	**60**	0,00	0,00	1,80	7,20
№260 с.2015	Гуляш из говядины	**90**	15,20	14,70	3,60	208,80
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,30	6,30	36,00	233,70
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***537***	***25,60***	***21,40***	***65,60***	***560,50***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Лечо	**60**	0,70	0,80	4,10	21,50
Ко	Свекольник из говядины	**213**	7,90	7,80	18,50	140,70
№ 54-5м	Котлета из курицы	**100**	19,20	4,15	13,40	168,50
№54-6г	Рис отварной	**150**	3,60	0,50	36,40	163,90
пр.пр-во	Сок фруктовый	**200**	0,00	0,00	20,1	84,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***783***	***35,00***	***13,85***	***116,80***	***698,60***

Неделя 2
День 8
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Томаты в с/с	**65**	0,0	0,0	4,0	16,00
№ 54-12м	Плов из мяса птицы	**200**	27,30	8,10	33,2	319,60
№ 54-2гн	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Груша	**250**	0,00	0,00	27,50	105,00
	Итого:	***752***	***29,40***	***8,50***	***88,90***	***551,40***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Икра кабачковая	**60**	0,00	0,00	3,60	7,20
№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	**220**	4,90	3,80	12,40	155,70
пр.пр-во	Вареники п/ф с картофелем и маслом сливочным	**205**	12,80	12,50	36,10	397,00
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр пр-во	Яблоко	**200**	0,00	0,00	20,00	47,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***945***	***21,50***	***16,90***	***104,40***	***759,70***

Неделя 2

День 9

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Киви	**100**	1,00	1,00	10,00	48,00
т.32	Огурец консервированный	**60**	0,00	0,00	2,10	8,40
№ 263	Рагу из свинины	**250**	16,40	15,70	23,90	305,60
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***647***	***19,50***	***17,10***	***60,20***	***472,80***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 51,453	Салат ДВ с яйцом	**60**	1,3	5,1	10,7	106,3
№ 54-1с №	Щи из свежей капусты с птицей отварной	**213**	1,92	4,56	12,40	115,70
№ 54-2р-2020	Котлета рыбная	**90**	17,50	6,60	8,50	163,60
№54-6г	Рис отварной	**150**	3,70	4,80	36,50	203,50
№ 1041	Напиток лимонный	**200**	0,10	0,00	24,0	101,40
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***773***	***28,15***	***21,66***	***116,38***	***810,52***

Неделя 2
День 10
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Лечо	**60**	0,70	0,80	4,10	21,50
№ 54-5м	Котлета из птицы	**100**	12,20	4,30	13,50	168,30
№ 54-8	Капуста тушеная	**150**	4,9	5,90	21,50	151,30
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
Акт	Яблоко	**220**	0,90	0,90	21,60	103,40
	Итого:	***767***	***20,80***	***12,20***	***84,90***	***555,30***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	щевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
Акт	Яблоко	**220**	0,90	0,90	21,60	103,40
КО	Салат из консервированных огурцов с луком	**60**	0,5	3,0	1,50	35,500
№ 54-6С № 54-20	Суп картофельный с клецками из говядины	**213**	8,89	8,34	11,15	155,02
№ 54-7М	Шницель из говядины	**90**	16,44	15,72	14,9	265,56
№ 54-1Г	Макаронные изделия (спагетти)отварные	**150**	5,40	4,90	32,8	196,80
№348 сб.2015	Компот из кураги	**200**	0,8	0,1	20,60	78,70
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***993***	***35,63***	***32,66***	***105,23***	***851,58***

Неделя 3
День 11
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
пр. пр-во	Ряженка	**200**	3,8	6,4	9,4	114
т.32	Томаты в с/с	**60**	0,0	0,0	4,0	16,00
пром.производ	Пельмени отварные с маслом	**210**	20,80	21,40	53,10	398,10
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***707***	***26,70***	***28,10***	***90,70***	***638,90***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 75 сб.2015	Икра свекольная	**60**	1,30	4,20	6,80	71,40
№ 101 с.2015	Суп картофельный с рыбными консервами	**200**	7,90	3,80	12,40	115,70
№ 274 сб.2015	Зразы рубленые из свинины	**90**	13,55	14,00	15,90	249,50
№304 с 2015	Рис отварной	**150**	3,70	4,80	36,50	203,50
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,00
	Итого:	***767***	***30,35***	***27,40***	***107,20***	***807,90***

Неделя 3
День 12
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 54-21з	Кукуруза консервированная	**60**	1,20	0,20	6,10	31,30
№ 268	Котлета домашняя	**90**	12,00	16,00	13,70	271,00
№ 125	Картофель отварной	**150**	3,06	5,37	17,93	133,97
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Зефир	**50**	0,40	0,00	39,15	149,50
	Итого:	***587***	***18,72***	***21,90***	***101,04***	***696,56***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 39	Салат из картофеля, кукурузы консервированной,огурца конс. и моркови	**60**	1,50	5,23	8,78	98,20
№ 101	Суп картофельный гречкой из говядины	**213**	5,20	6,90	13,90	117,60
№ 54-7М	Шницель из говядины	**90**	16,44	15,72	14,9	265,56
№ 54-8	Капуста тушеная	**150**	4,90	5,90	21,50	151,30
пр.пр-во	Сок фруктовый	**200**	0,00	0,00	20,1	84,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***773***	***31,64***	***34,35***	***103,46***	***836,66***

Неделя3
День 13
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр.пр-во	Яблоко	**200**	0,00	0,00	9,70	40,00
т.32	Огурец консервированный	**60**	0,00	0,00	2,10	8,40
№633	Печень тушеная в соусе	**165**	15,10	14,20	6,00	212,90
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	8,30	6,30	36,00	233,70
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**812**	**25,46**	**20,83**	**77,96**	**605,79**

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№54-123	Икра морковная	**60**	4,8	0,3	12,9	60,00
№ 54-2с	Борщ с капустой с картофелем из говядины	**213**	5,20	6,90	13,90	117,60
№ 54-5м	Котлета из курицы	**90**	17,28	3,74	12,12	151,68
№ 202 с 2015	Макаронные изделия отварные	**150**	5,40	4,90	32,8	196,80
№ 349	Компот из сухофруктов	**200**	0,37	0,02	21,0	86,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***773***	***26,95***	***27,65***	***117,25***	***732,98***

Неделя 3
День 14
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Апельсин	**300**	3,00	0,00	32,00	108,00
т.32	Икра кабачковая	**60**	0,1	2,4	5,7	45,00
№ 268 с.2015	Котлета из свинины	**90**	16,40	16,30	14,60	271,20
№ 125	Картофель отварной	**150**	3,06	5,37	17,93	133,97
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***837***	***25***	***24***	***94***	***669,0***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-7з	Салат из свежей капусты	**60**	2,60	6,10	6,30	85,70
№ 101 с.2015	Суп карт.с крупой гречневой и говядиной	**213**	5,10	4,60	11,60	125,00
пр.пр-во	Сосиска отварная	**90**	15,20	14,70	3,60	208,80
№304 с 2015	Рис отварной	**150**	3,70	4,80	36,50	203,50
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***773***	***25,8***	***23,2***	***110,7***	***769,8***

Неделя 3
День 15
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Банан	**300**	6,00	0,00	66,00	267,00
т. № 32	Лечо	**60**	0,7	0,8	41,0	22
пр.пр-во	Сосиска отварная	**90**	15,20	14,70	3,60	208,80
№304 с 2015	Рис отварной	**150**	3,70	4,80	36,50	203,50
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***837***	***27,66***	***20,63***	***171,26***	***811,59***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
пр пр-во	Банан	**300**	6,00	0,00	66,00	267,00
№ 54-16з	Винегрет	**60**	1,60	6,10	6,00	85,70
№ 54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	**220**	6,60	5,98	14,89	139,92
КО	Рыба тушеная с овощами	**140**	12,40	12,50	9,60	193,20
№ 125	Картофель отварной	**150**	3,06	5,37	17,93	133,97
№ 948	Кисель	**200**	0,00	0,00	7,3	15,95
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***1100***	***3,60***	***30,55***	***146,02***	***955,74***

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ "Гимназия (английская)"
_____ О.В.Зюзина
"01" сентября_2024 г.

Примерное 15-ти дневное меню (завтрак,обед) для общеобразовательного учреждения МАОУ "Гимназия (английская)" г. Магадана на учебные годы.

Неделя 1
День 1
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
пр. пр-во	Ряженка	**200**	3,8	6,4	9,4	114
пр. пр-во	Булочка "Ванильная"	**50**	3,00	4,10	22,10	119,00
№ 54-6к-2022	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	**250**	10,37	12,75	47,00	343,62
№15 с.2015	Сыр в нарезке	**30**	7,00	8,80	0,00	107,55
№ 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,80	2,90	11,30	86,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***760***	***29,77***	***35,25***	***102,70***	***833,17***

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-7з	Салат из свежей капусты	**60**	2,60	6,10	6,30	85,70
№ 54-3с № 54-21м	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса птицы	**263**	11,16	8,64	20,37	219,33
№260 с.2015	Гуляш из говядины	**90**	15,20	14,70	3,60	208,80
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	**200**	11,06	8,40	48,00	311,60
№ 54-6хн	Компот из св.мор. вишни	**200**	0,30	0,10	10,30	42,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***873***	***43,92***	***38,54***	***112,87***	***988,23***

**** с 01.03 замена салата из свежей капусты***

Неделя 1
День 2

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр во	Булочка "Дорожная"	**50**	2,35	7,00	21,00	160,50
№ 54-2з	Огурец свежий	**100**	0,83	0,16	2,50	14,16
пр.пр-во	Вареники п/ф с капустой	**205**	4,74	9,9	19,17	214,60
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Йогурт фруктовый	**150**	2,90	3,50	13,40	145,50
	Итого:	***742***	***12,92***	***20,96***	***75,67***	***625,66***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 16	Томаты в с/с	**100**	4,30	0,20	4,00	26,00
№ 102	Суп картофельный с фасолью и птицей отварной	**263**	7,50	3,10	14,60	131,70
№ 54-12м	Плов из мяса птицы	**200**	17,60	17,92	26,24	335,20
№ 348	Компот из кураги	**200**	0,00	0,00	0,90	114,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***823***	***33,00***	***21,82***	***70,04***	***727,70***

Неделя 1
День 3
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 54-1з	Сыр в нарезке	**30**	7,00	8,80	0,00	107,50
№ 54-1т	Запеканка из творога со сгущеным молоком	**215**	29,70	10,70	34,50	301,20
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,00	11,30	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***482***	***38,80***	***19,80***	***58,70***	***499,60***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-16з	Винегрет	**100**	1,00	8,82	6,82	111,82
№ 54-8с	Суп картофельный с горохом из говядины	**263**	13,23	11,38	18,78	230,43
№ 54-9м	Жаркое по-домашнему	**200**	15,10	14,00	12,80	238,40
№1041	Напиток лимонный	**200**	0,30	0,00	12,60	88.2
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***823***	***33,23***	***34,80***	***75,30***	***700,65***

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
Акт	Яблоко	**200**	0,90	0,90	21,60	103,40
№ 32	Зеленый горошек	**50**	1,3	0,1	4,2	27,50
КО	Рыба тушеная с овощами	**140**	12,40	12,50	9,60	193,20
№ 54-6г	Рис отварной	**200**	4,90	0,66	48,50	218,50
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***827,00***	***21,55***	***14,54***	***103,47***	***633,50***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№54-163	Винегрет овощной	**60**	1,60	6,10	6,00	85,70
№ 54-2с	Борщ с капустой с картофелем из говядины	**263**	6,17	7,90	10,74	147,43
№633	Печень тушеная в соусе	**175**	16,00	15,06	6,30	225,80
№ 54-1г	Макароны отварные	**200**	7,20	6,50	43,70	262,40
№ 948	Кисель	**200**	0,00	0,00	26,80	46,30
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***958***	***34,57***	***36,16***	***117,84***	***887,63***

Неделя 1

День5

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Банан	**300**	6,00	0,00	66,00	267,00
т.32	Кукуруза консервированная	**70**	3,50	0,10	5,80	38,50
№ 472	Омлет с колбасными изделиями	**250**	20,20	20,60	64,10	339,50
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***857***	***31,80***	***21,10***	***155,50***	***735,90***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№39	Салат картофельный с кукурузой и конс.огурцом	**100**	0,3	8,7	14,7	164
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями из курицы	**263**	13,03	3,40	22,82	173,72
№ 54-8м № № 54-3соус	Тефтели из говядины с рисом в томатном сусе	**150**	19,38	18,12	20,7	322,45
№ 54-11г	Картофельное пюре	**200**	4,26	6,93	26,4	185,86
№ 349	Компот из сухофруктов	**200**	0,37	0,02	21,0	86,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***973***	***40,89***	***37,73***	***129,86***	***1052,59***

Неделя 2
День 6
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Снежок	**150**	3,60	2,40	26,80	142,70
№ 54-1з	Сыр в нарезке	**30**	7,00	8,80	0,00	107,50
№ 54-18к	Суп молочный с рисом	**200**	4,90	4,49	18,37	133,46
№382	Какао	**200**	4,60	4,40	12,50	107,20
пр пр-во	Булочка "Домашняя"	**50**	3,6	2,4	26,82	142,68
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***660***	***25,48***	***22,77***	***97,39***	***696,54***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Огурец консервированный	**60**	0,0	0,0	1,8	7
№ 54-12с	Суп картофельный с рыбными консервами	**250**	10,85	5,28	17,09	159,03
№ 54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	**250**	21,00	10,25	13,0	228,62
№ 54-11г	Кисель	**200**	0,00	0,00	26,8	46,30
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
пр пр-во	Банан	**300**	6,00	0,00	66,00	267,00
	Итого:	***1120***	***41,45***	***16,13***	***148,99***	***828,15***

Неделя 2

День 7

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Огурец консервированный	**50**	0,00	0,00	1,50	6,00
№260 с.2015	Гуляш из говядины	**100**	16,12	15,59	3,81	221,45
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	**200**	11,06	8,40	48,00	311,60
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***587***	***29,24***	***24,32***	***77,47***	***649,84***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Лечо	**50**	0,60	0,60	1,50	6,00
КО	Свекольник из говядины	**275**	10,86	12,22	13,21	206,11
№ 54-5м	Котлета из курицы	**100**	19,20	4,15	13,46	168,53
№54-6г	Рис отварной	**150**	3,60	0,50	36,40	163,90
пр.пр-во	Сок фруктовый	**200**	0,00	0,00	20,1	84,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***835***	***37,86***	***18,07***	***108,97***	***748,54***

Неделя 2
День 8
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Томаты в с/с	**50**	4,3	0,1	4,0	26,00
№ 54-12м	Плов из мяса птицы	**250**	34,12	10,12	41,5	393,25
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Груша	**250**	0,00	0,00	27,50	105,00
	Итого:	***780***	***40,40***	***10,56***	***92,40***	***614,05***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Икра кабачковая	**60**	0,00	0,00	3,60	7,20
№104	Суп из овощей с мясными фрикадельками	**270**	8,10	7,33	18,27	159,00
пр.пр-во	Вареники п/ф с картофелем и маслом сливочным	**255**	15,92	15,55	44,90	493,83
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр пр-во	Яблоко	**200**	0,00	0,00	20,00	47,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***1045***	***27,82***	***23,48***	***117,57***	***853,83***

Неделя 2

День 9

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Киви	**100**	1,00	1,00	10,00	48,00
т.32	Огурец консервированный	**50**	0,00	0,00	1,50	6,00
№ 263	Рагу из свинины	**250**	16,68	17,13	24,56	540,00
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***637***	***19,78***	***18,53***	***60,26***	***704,80***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 51,453	Салат ДВ с яйцом	**100**	3,2	10,2	17,8	177,2
№ 54-1с	Щи из свежей капусты с птицей отварной	**263**	2,37	5,63	15,31	142,86
№ 54-2р-2020	Котлета рыбная	**100**	19,44	7,33	9,44	181,78
№ 54-6г	Рис отварной	**200**	4,90	0,66	48,50	218,50
№ 1041	Напиток лимонный	**200**	0,10	0,00	24,0	101,40
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***923***	***33,62***	***24,42***	***139,36***	***884,74***

Неделя 2
День 10
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Лечо	**50**	0,60	0,60	1,50	6,00
№ 54-5м	Котлета из птицы	**100**	12,20	4,30	13,50	168,30
№ 54-8	Капуста тушеная	**200**	6,53	7,87	28,67	201,73
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
Акт	Яблоко	**220**	0,90	0,90	21,60	103,40
	Итого:	***807***	***22,33***	***13,97***	***89,47***	***590,23***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
Акт	Яблоко	**220**	0,90	0,90	21,60	103,40
№ 21	Салат из соленых огурцов с луком	**100**	0,8	5,0	2,58	118,100
№ 54-6С № 54-20	Суп картофельный с клецками из говядины	**275**	10,86	2,75	13,62	189,46
№ 54-7М	Шницель из говядины	**100**	18,26	17,46	16,6	295,06
№ 54-1Г	Макаронные изделия (спагетти)отварные	**200**	7,20	6,53	43,7	262,40
№348 сб.2015	Компот из кураги	**200**	0,0	0,0	9,80	114,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***1155***	***41,62***	***33,24***	***132,18***	***1203,22***

Неделя 3
День 11
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
пр. пр-во	Ряженка	**200**	3,8	6,4	9,4	114
т.32	Томаты в с/с	**100**	0,0	0,0	6,7	26,67
пром.производс	Пельмени отварные с маслом	**260**	25,75	26,50	53,10	492,89
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***797***	***31,65***	***33,20***	***93,37***	***744,35***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 75 сб.2015	Икра свекольная	100	1,71	1,85	9,57	50,00
№ 101 с.2015	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,88	4,75	15,50	144,63
№ 274 сб.2015	Зразы рубленые	100	16,93	17,50	22,71	311,87
№304 с 2015	Рис отварной	200	2,93	3,20	23,40	146,00
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	11,400	57,00
	Итого:	*935*	***35,35***	***27,90***	***106,78***	***820,30***

Неделя 2
День 12
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 54-21з	Кукуруза консервированная	**60**	1,20	0,20	6,10	31,30
№ 268	Котлета домашняя	**100**	20,03	17,76	15,16	301,08
№ 125	Картофель отварной	**200**	4,08	7,16	23,90	178,62
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Зефир	**50**	0,40	0,00	39,15	149,50
	Итого:	***647***	***27,77***	***25,45***	***108,47***	***771,29***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 39	Салат из картофеля, кукурузы конс., огурца соленого и моркови	**100**	2,50	8,71	14,63	163,60
№ 101	Суп картофельный гречкой из говядины	**263**	6,42	8,52	17,16	145,21
№ 54-7М	Шницель из говядины	**100**	18,26	17,46	16,6	295,06
№ 54-8	Капуста тушеная	**200**	4,92	5,85	19,45	151,32
пр.пр-во	Сок фруктовый	**200**	0,00	0,00	20,1	84,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***923***	***35,70***	***41,14***	***112,19***	***959,19***

Неделя3
День 13
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр.пр-во	Яблоко	**200**	0,00	0,00	9,70	40,00
№ 32	Огурец консервированный	**50**	2,30	0,50	0,00	11,00
№633	Печень тушеная в соусе	**165**	15,10	14,20	6,00	212,90
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	**200**	11,07	8,40	48,00	311,60
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***852***	***28,727***	***23,130***	***74,960***	***623,29***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№54-123	Икра морковная	**100**	8,0	0,5	21,5	100,00
№ 54-2с	Борщ с капустой с картофелем из говядины	**263**	6,42	8,52	17,16	145,21
№ 54-5м	Котлета из курицы	**100**	19,20	4,15	13,46	168,53
№ 202 с 2015	Макаронные изделия отварные	**200**	3,46	3,46	19,1	245,60
№ 349	Компот из сухофруктов	**200**	0,37	0,02	21,0	86,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***923***	***26,95***	***27,65***	***117,25***	***866,24***

Неделя 3
День 14
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Апельсин	**300**	3,00	0,00	32,00	108,00
т.32	Икра кабачковая	**50**	0,6	0,6	3,4	17,90
№ 268 с.2015	Котлета из свинины	**100**	15,36	16,65	38,17	245,73
№ 125	Картофель отварной	**200**	4,08	7,16	23,90	178,62
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	**207**	0,0	0,0	0,90	35,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***887***	***25***	***25***	***111***	***648,3***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-7з	Салат из свежей капусты	**60**	2,60	6,10	6,30	85,70
№ 101 с.2015	Суп картофельный с крупой и говядиной	**263**	6,30	5,68	14,32	154,34
пр.пр-во	Сосиска отварная	**90**	15,20	14,70	3,60	208,80
№304 с 2015	Рис отварной	200	2,93	3,20	23,40	146,00
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***873***	***30,8***	***30,3***	***78,4***	***741,6***

Неделя 3
День 15
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Банан	**300**	6,00	0,00	66,00	267,00
т. № 32	Лечо	**60**	0,7	0,8	41,0	22
пр.пр-во	Сосиска отварная	**90**	15,20	14,70	3,60	208,80
№304 с 2015	Рис отварной	**200**	2,93	3,20	23,40	146,00
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***887***	***26,89***	***19,03***	***158,16***	***754,09***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
пр пр-во	Банан	**300**	6,00	0,00	66,00	267,00
№ 54-16з	Винегрет	**100**	1,00	8,82	6,82	111,82
№ 54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	**270**	8,10	7,33	18,27	171,72
КО	Рыба тушеная с овощами	**140**	12,40	12,50	9,60	193,20
№ 125	Картофель отварной	**200**	4,08	7,16	23,90	178,62
№ 948	Кисель	**200**	0,00	0,00	7,3	15,95
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***1270***	***3,60***	***36,41***	***156,19***	***1058,31***

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ "Гимназия (английская)"
_____ О.В.Зюзина
"01" сентября_2024 г.

Примерное 15-ти дневное меню (завтрак,обед) для общеобразовательного учреждения **МАОУ "Гимназия (английская)" г. Магадана**

Неделя 1
День 1
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
пр. пр-во	Булочка "Ванильная"	**50**	3,00	4,10	22,10	119,00
№ 54-6к-2022	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	**250**	10,37	12,75	47,00	343,62
№15 с.2015	Сыр в нарезке	**30**	7,00	8,80	0,00	107,55
№ 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,80	2,90	11,30	86,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***560***	***25,97***	***28,85***	***93,30***	***719,17***

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-7з	Салат из свежей капусты	**100**	2,60	10,20	10,00	142,80
№ 54-3с № 54-21м	Рассольник "Ленинградский" на бульоне из мяса птицы	**275**	12,16	7,00	16,50	177,63
№260 с.2015	Гуляш из говядины	**175**	16,12	15,59	3,80	221,45
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	**200**	11,06	8,40	48,00	311,60
№ 54-6хн	Компот из св.мор. вишни	**200**	0,30	0,10	10,30	42,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***1010***	***45,84***	***41,89***	***112,90***	***1016,28***

**** с 01.03 замена салата из свежей капусты***

Неделя 1
День 2
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр во	Булочка "Дорожная"	**50**	2,35	7,00	21,00	160,50
№ 54-2з	Огурец свежий	**100**	0,83	0,16	2,50	14,16
пр.пр-во	Вареники п/ф с капустой	**205**	4,74	9,9	19,17	214,60
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Йогурт фруктовый	**150**	2,90	3,50	13,40	145,50
	Итого:	***742***	***12,92***	***20,96***	***75,67***	***625,66***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 16	Томаты в с/с	**100**	4,30	0,20	4,00	26,00
№ 102	Суп картофельный с фасолью и птицей отварной	**263**	7,50	3,10	14,60	131,70
№ 54-12м	Плов из мяса птицы	**200**	17,60	17,92	26,24	335,20
№ 348	Компот из кураги	**200**	0,00	0,00	0,90	114,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***823***	***33,00***	***21,82***	***70,04***	***727,70***

Неделя 1
День 3

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 54-1з	Сыр в нарезке	**30**	7,00	8,80	0,00	107,50
№ 54-1т	Запеканка из творога	200	39,60	14,26	16,30	401,60
пр пр-во	Сгущеное молоко	20	1,00	1,70	11,20	64,10
№ 377	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	*487*	*49,70*	*25,16*	*47,10*	*664,10*

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-16з	Винегрет	**100**	1,00	8,82	6,82	111,82
№ 54-8с	Суп картофельный с горохом из говядины	**275**	13,84	11,90	19,64	240,94
№ 54-9м	Жаркое по-домашнему	**200**	15,10	14,00	12,80	238,40
№1041	Напиток лимонный	**200**	0,30	0,00	12,60	88.2
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***835***	***33,84***	***35,32***	***76,16***	***711,16***

Неделя 1
День 4
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
Акт	Яблоко	**220**	0,90	0,90	21,60	103,40
№ 32	Помидор свежий	**50**	0,6	0,1	1,9	20,80
№231	Поджарка из минтая	**125**	13,90	2,50	8,36	111,73
№ 54-6г	Рис отварной	**200**	4,90	0,66	48,50	218,50
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***832,00***	***22,40***	***4,56***	***99,96***	***545,33***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 24	Салат из болгарского перца и помидор	**50**	1,40	1,50	4,00	35,00
№ 54-2с	Борщ с капустой с картофелем из говядины со сметаной	**255**	9,09	9,60	9,60	169,60
№633	Печень тушеная в соусе	**175**	16,00	15,06	6,30	225,80
№ 54-1г	Макароны отварные	**200**	7,20	6,50	43,70	262,40
№342 с.2015	Напиток из брусники	**200**	5,40	0,10	2,00	133,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***940***	***42,69***	***33,36***	***89,90***	***946,60***

Неделя 1
День5
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Банан	**300**	6,00	0,00	66,00	267,00
т.32	Перец болгарский	**50**	0,65	0,08	2,40	12,80
№ 472	Омлет с колбасными изделиями	**205**	20,20	20,60	64,10	339,50
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***792***	***28,95***	***21,08***	***152,10***	***710,20***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
Ко	Салат из кальмара с зеленым горошком	**50**	12,3	5,0	3,9	110
№ 54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями из курицы	**275**	12,83	3,36	22,58	171,95
№ 54-8м № № 54-3соус	Тефтели из говядины с рисом в томатном сусе	**150**	19,38	18,12	20,7	322,45
№ 54-11г	Картофельное пюре	**200**	4,26	6,93	26,4	185,86
№ 349	Компот из сухофруктов	**200**	0,37	0,02	21,0	86,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***935***	***52,72***	***34,03***	***118,81***	***997,16***

Неделя 2
День 6
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Апельсин	**300**	3,00	0,00	31,95	108,00
№ 54-1з	Сыр в нарезке	**30**	7,00	8,80	0,00	107,50
№ 54-18к	Суп молочный с рисом	**200**	4,90	4,49	18,37	133,46
№382	Какао	**200**	4,60	4,40	12,50	107,20
пр пр-во	Булочка "Домашняя"	**50**	3,6	2,4	26,82	142,68
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***810***	***24,88***	***20,37***	***102,54***	***661,84***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-3з	Помидор свежий порционно	**50**	0,6	0,1	1,9	11
№ 54-12с	Суп картофельный с рыбными консервами	**275**	10,85	5,28	17,09	159,03
№ 54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	**250**	21,00	10,25	13,0	228,62
№ 54-11г	Кисель	**200**	0,00	0,00	26,8	46,30
пр пр-во	Банан	**300**	6,00	0,00	66,00	267,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***1135***	***42,02***	***16,20***	***149,11***	***831,65***

Неделя 2
День 7
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т,32	Огурец консервированный	**50**	0,00	0,00	1,50	6,00
№260 с.2015	Гуляш из говядины	**175**	16,12	15,59	3,81	221,45
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	**200**	11,06	8,40	48,00	311,60
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***662***	***29,24***	***24,32***	***77,47***	***649,84***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	

1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
т.32	Лечо	**50**	0,60	0,60	1,50	6,00
КО	Свекольник со сметаной из говядины	**275**	10,86	12,22	13,21	206,11
№ 54-5м	Котлета из курицы	**100**	19,20	4,15	13,46	168,53
№ 125	Картофель отварной	**200**	4,06	7,16	23,90	178,62
пр.пр-во	Сок фруктовый	**200**	0,00	0,00	20,1	84,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***885***	***38,32***	***24,73***	***96,47***	***763,26***

Неделя 2
День 8
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Томаты в с/с	**50**	4,3	0,1	4,0	26,00
№ 54-12м	Плов из мяса птицы	**250**	34,12	10,12	41,5	393,25
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Груша	**250**	0,00	0,00	27,50	105,00
	Итого:	***780***	***40,40***	***10,56***	***92,40***	***614,05***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 54-2з	Огурец свежий	**100**	0,83	0,16	2,50	14,16
№104	Суп из овощей с мясными фрикадельками	**270**	8,10	7,33	18,27	159,00
пр.пр-во	Вареники п/ф с капустой	**200**	4,74	10,00	18,86	216,36
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Яблоко	**250**	0,00	0,00	25,00	58,75
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***1080***	***17,47***	***18,09***	***95,43***	***595,07***

Неделя 2
День 9
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Киви	**100**	1,00	1,00	10,00	48,00
т.32	Огурец консервированный	**50**	0,00	0,00	1,50	6,00
№ 263	Рагу из свинины	**250**	16,68	17,13	24,56	540,00
пр.пр-во	Сок фруктовый	**200**	0,00	0,00	20,1	84,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***530***	***19,48***	***18,43***	***69,06***	***741,00***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 51,453	Салат ДВ с яйцом	**100**	3,2	10,2	17,8	177,2
№ 54-1с № 54-20	Щи из свежей капусты со сметаной из курицы	**275**	9,65	11,80	6,80	135,38
№231	Поджарка из минтая	**125**	13,90	2,50	8,36	111,73
№ 54-6г	Рис отварной	**200**	4,90	0,66	48,50	218,50
№ 349	Компот из сухофруктов	**200**	0,37	0,02	21,0	86,90

пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***960***	***35,62***	***25,78***	***126,77***	***792,71***

Неделя 2
День 10
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
т.32	Лечо	**50**	0,60	0,60	1,50	6,00
№ 54-23м	Биточек из курицы	**100**	19,20	4,26	13,46	168,30
№ 54-8	Капуста тушеная	**250**	6,15	7,31	24,31	189,15
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***637***	***28,01***	***12,50***	***63,43***	***474,24***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
Акт	Яблоко	**220**	0,90	0,90	21,60	103,40
№ 21	Салат из соленых огурцов с луком	**100**	0,8	5,0	2,58	118,100
№ 54-6С № 54-20	Суп картофельный с клецками из говядины	**275**	10,86	2,75	13,62	189,46
№ 54-7М	Шницель из говядины	**100**	18,26	17,46	16,6	295,06
№ 54-1Г	Макаронные изделия (спагетти)отварные	**200**	7,20	6,53	43,7	262,40
№348 сб.2015	Компот из кураги	**200**	0,0	0,0	9,80	114,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***1155***	***41,62***	***33,24***	***132,18***	***1203,22***

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		***В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:***	
	завтраки		***завтраки***	***675***
	белки	**281,95**	белки	**281,95**
	жиры	**186,79**	жиры	**18,68**
	углеводы	**873,03**	углеводы	**87,30**
	энергетическая ценность	***6405,430***	*энергетическая ценность*	**640,54**
	обеды		**обеды**	**945**
	белки	**383,14**	белки	**38,31**
	жиры	**284,46**	жиры	**28,45**
	углеводы	**1067,77**	углеводы	**106,78**
	энергетическая ценность	**8584,81**	*энергетическая ценность*	**858,48**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ "Гимназия (английская)"
_____ О.В.Зюзина
"30" декабря_2022 г.

Примерное 20-ти дневное меню (завтрак,обед) для общеобразовательного учреждения **МАОУ "Гимназия (английская)"**
Неделя 3
День 11
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Яблоко	**200**	0,00	0,00	9,70	40,00
№ 32	Огурец консервированный	**100**	4,60	1,00	0,00	22,00
пром.производ	Пельмени отварные с маслом	**200/10**	20,80	21,36	53,06	398,13
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**20**	1,00	1,10	9,20	30,00
	Итого:	***737***	***26,66***	***23,49***	***83,22***	***537,92***

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 75 сб.2015	Икра свекольная	**100**	1,71	1,85	9,57	50,00
№ 101 с.2015	Суп картофельный с рыбными консервами	**250/25**	5,40	5,50	22,70	202,00
№ 274 сб.2015	Зразы рубленые	**100**	16,93	17,50	22,71	311,87
№304 с 2015	Рис отварной	**200**	2,93	3,20	23,40	146,00
№1041	Напиток лимонный	**200**	0,30	0,00	22,60	74,50
пр.пр-во	***Хлеб пшеничный***	***30***	***1,80***	***0,30***	***12,90***	***63,00***
пр.пр-во	***Хлеб ржаной***	***30***	***1,800***	***0,300***	***11,400***	***57,00***
	Итого:	***935***	***30,87***	***28,65***	***125,28***	***904,37***

Неделя 2
День 12
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 54-21з	Кукуруза консервированная	**60**	1,20	0,20	6,10	31,30
№ 268	Котлета домашняя	**100**	20,03	17,76	15,16	301,08
№ 125	Картофель отварной	**200**	4,08	7,16	23,90	178,62
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Зефир	**50**	0,40	0,00	39,15	149,50
	Итого:	***587***	***27,77***	***25,45***	***108,47***	***771,29***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 39	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	**100**	2,50	8,71	14,63	163,60
№ 101	Суп картофельный гречкой из говядины	**275**	10,59	9,55	11,91	182,03
№ 54-7М	Шницель из говядины	**100**	18,26	17,46	16,6	295,06
№ 54-8	Капуста тушеная	**200**	4,92	5,85	19,45	151,32
пр.пр-во	Сок фруктовый	**200**	0,00	0,00	20,1	84,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:	***935***	***39,87***	***42,17***	***106,94***	***996,01***

Неделя3
День 13
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
	Яблоко	**200**	0,00	0,00	9,70	40,00
т№ 32	Икра кабачковая	**100**	1,13	1,20	6,40	33,30
№ 294 с.2011	Запеканка из печени с рисом и соу. смет.	**200/50**	17,12	17,50	44,40	442,66
№377 с.2015	Чай с лимоном	**200/7**	0,0	0,0	0,90	35,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:		***20,050***	***19,000***	***74,300***	***613,96***

Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 42 с.2015	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	**100**	1,7	1,8	9,6	43,00
№ 54-2с	Борщ с капустой с картофелем из говядины со сметаной	**275**	10,74	29,78	12,01	208,48

№ 54-5м	Котлета из курицы	**100**	19,20	4,15	13,46	168,53
№ 202 с 2015	Макаронные изделия отварные	**200**	3,46	3,46	19,1	245,60
№346 с.2015	Компот из свежих плодов	**200**	0,00	0,00	0,90	61,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,80	0,30	11,40	57,00
	Итого:		***26,95***	***27,65***	***117,25***	***846,61***

Неделя 3
День 14
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
пр пр-во	Апельсин	**100**	1,00	0,00	8,00	36,00
	Икра кабачковая	**50**	0,6	0,6	3,4	17,90
№ 268 с.2015	Котлета мясная	**100**	15,36	16,65	38,17	245,73
№ 125	Картофель отварной	**200**	4,08	7,16	23,90	178,62
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	**200/7**	0,0	0,0	0,90	35,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:		***23***	***25***	***87***	***576,3***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
№ 45 с.2015	Салат из белокочанной капусты	**100**	0,0	0,10	9,6	34,00
№ 101 с.2015	Суп картофельный с крупой и говядиной	**200,/25**	4,16	4,32	8,00	131,20
№ 250 с.2015	Гуляш из говядины	**175**	16,14	16,25	11,40	233,30
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	**200**	11,06	8,40	48,00	311,60
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:		***25,8***	***23,2***	***110,7***	***856,9***

Неделя 3
День 15
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
	Фрукты свежие	**200**	0,00	0,00	9,70	40,00
т. № 32	Икра кабачковая	**50**	0,6	0,6	3,2	17
№ 247 с 2011	Рыба, тушенная с овощами	**100/40**	14,40	14,58	9,62	225,34
№304 с 2015	Рис отварной	**200**	2,93	3,20	23,40	146,00
№376 с.2015	Чай с сахаром	**200**	0,0	0,0	0,90	35,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:		***19,73***	***18,68***	***59,72***	***525,94***

Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
пр пр-во	Банан	**300**	6,00	0,00	66,00	267,00
№ 54-16з	Винегрет	**100**	1,00	8,82	6,82	111,82
№ 54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	**270**	8,10	7,33	18,27	171,72
№ 268	Котлета домашняя	**100**	20,03	17,76	15,16	301,08
№ 54-1г	Макароны отварные	**200**	7,20	6,53	43,73	262,40
№ 948	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	**200**		0,00	7,3	15,95
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,8	0,30	11,4	57,00
	Итого:	***930***	***3,60***	***41,04***	***181,58***	***1249,97***

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ "Гимназия (английская)"
_____ О.В.Зюзина
"01" сентября_2024 г.

Примерное 15-ти дневное меню (полдник) для общеобразовательного учреждения **МАОУ "Гимназия (английская)" г. Магадана**

Неделя 1
День 1
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Полдник					
№ 32	Огурец консервированный	**50**	2,3	0,5	0,0	11,00
КО	Рыба тушеная с овощами	**140**	12,40	12,50	9,60	193,20
№ 54-6г	Рис отварной	**200**	4,90	0,66	48,50	218,50
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***620***	***21,55***	***13,96***	***77,50***	***512,50***

Неделя 1
День 2
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
№ 54-3м	Голубцы ленивые	**100**	8,40	7,95	6,35	130,60
№ 54-1г	Макароны отварные	**200**	7,06	7,30	43,60	269,00
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***537***	***17,56***	***15,65***	***69,55***	***490,50***

Неделя 1
День 3
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
№15 с.2015	Сыр в нарезке	**30**	7,00	8,80	0,00	107,55
пр. пр-во	Булочка "Ванильная"	**50**	3,00	4,10	22,10	119,00
№ 54-6к-2022	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	**200**	8,29	10,20	37,60	274,89
№ 54-23гн	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,80	2,90	11,30	86,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***510***	***23,89***	***26,30***	***83,90***	***650,44***

Неделя 1
День 4
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
Акт	Яблоко	**200**	0,90	0,90	21,60	103,40
№ 263	Рагу из свинины	**200**	16,41	15,68	14,89	265,60
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***637***	***18,51***	***16,98***	***56,09***	***459,90***

Неделя 1
День5
Возрастная категория: с 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
т.32	Огурец консервированный	**60**	0,0	0,0	1,8	7
№ 54-5м	Котлета из курицы	**100**	19,20	4,15	13,40	168,50
№ 125	Картофель отварной	**200**	4,08	7,16	23,90	178,50
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,10	6,70	27,90

пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***537***	***25,38***	***11,71***	***56,90***	***437,90***

Неделя 2
День 6
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
т.32	Лечо	**50**	0,60	0,60	1,50	6,00
т.№ 642	Плов из свинины	**200**	27,30	8,10	33,20	314,60
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***480***	***29,90***	***9,00***	***54,10***	***410,40***

Неделя 2
День 7
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
№ 16	Томаты в с/с	**50**	2,2	0,1	2,0	13,00
пр.пр-во	Вареники п/ф с картошкой	**200**	4,74	10,00	18,85	216,36
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***487***	***8,95***	***10,38***	***45,01***	***340,15***

Неделя 2
День 8
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
№ 54-1т	Запеканка из творога	**200**	39,60	14,26	16,30	401,60
пр пр-во	Сгущеное молоко	**10**	0,05	0,85	5,60	32,05
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***440***	***41,65***	***15,41***	***41,30***	***491,40***

Неделя 2
День 9
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
№ 54-20з	Горошек консервировнный	**50**	1,41	0,08	2,91	18,41
№ 472	Омлет с колбасными изделиями	**200**	22,40	10,00	11,00	224,00
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	***480***	***25,81***	***10,38***	***33,31***	***332,21***

Неделя 2
День 10
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
пр.пр-во	Сосиска отварная	**90**	15,20	14,70	3,60	208,80
№ 54-11г	Картофельное пюре	**200**	4,26	6,93	26,4	185,86
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***527***	***21,52***	***21,96***	***54,16***	***296,65***

Неделя 3
День 11
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

	Полдник					
№633	Печень тушеная в соусе	**175**	16,00	15,06	6,30	225,80
№ 54-6г	Рис отварной	**200**	4,90	0,66	48,50	218,50
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	**207**	0,30	0,00	11,30	47,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***612***	***23,00***	***16,02***	***79,00***	***555,10***

Неделя 2
День 12
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
№ 32	Огурец консервированный	**50**	2,30	0,50	0,00	11,00
пром.производ	Пельмени отварные с маслом	**210**	20,80	21,36	53,06	398,13
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб ржаной	**20**	1,00	1,10	9,20	30,00
	Итого:	***487***	***24,36***	***22,99***	***73,52***	***486,92***

Неделя3
День 13
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
№ 54-9м	Жаркое по-домашнему	**200**	20,10	18,70	17,20	318,00
№ 377	Чай с лимоном	**207**	0,26	0,03	11,26	47,79
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,80	0,30	12,90	63,00
	Итого:	**437**	**22,16**	**19,03**	**41,36**	**428,79**

Неделя 3
День 14
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
№ 54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	**200**	16,80	8,20	10,4	182,89
№ 54-2гн	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***430***	***19***	***9***	***30***	***272,7***

Неделя 3
День 15
Возрастная категория: с 5-11классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Полдник					
т. № 32	Икра кабачковая	**50**	0,6	0,6	3,2	17
пр.пр-во	Вареники п/ф с картошкой	**200**	4,74	10,00	18,86	216,37
№376 с.2015	Чай с сахаром	**200**	0,0	0,0	0,90	35,00
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,3	12,90	63,00
	Итого:	***480***	***7,14***	***10,90***	***35,86***	***330,97***