

Согласовано
Директор МБОУ г. Астрахани "Гимназия №3"
Меланьина Нина Ильинична



Меланьина Н.И.

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Аркада"
Ставиский Александр Борисович



Ставиский А.Б.

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся, возрастная категория с 7-11 лет.

2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	210	5,84	10,23	40,42	277,77	181
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н(6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	14,10	16,40	90,28	657,74	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,6	246
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	23,59	22,96	83,33	765,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	37,69	39,36	173,61	1423,52	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291 (2)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,19	13,60	59,69	554,39	
ОБЕД	Салат из свежеты отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52 (1)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Жаркое по-домашнему	250	23,15	25,85	23,68	421,43	259
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	33,86	34,54	57,62	837,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	59,05	48,14	117,31	1391,4	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	160	17,82	12,14	56,18	406	223
	Молоко стуженное с сахаром	20	1,24	0,20	2,21	11,77	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	25,99	16,41	88,10	696,99
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Фрикадельки из кур с соусом	100	13,02	18,05	7,36	243,64	297
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	27,49	28,99	89,35	888	349
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	53,48	45,40	177,45	1584,99	

День 4 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной (с маслом и сахаром)	220	8,69	11,09	51,15	339	173		
	Йогурт вареный	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376		
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н(6)		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	24,57	24,16	101,43	813,47			
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62		
	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	15,04	115,4	108		
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302		
	Котлета мясная (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349		
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,58	23,26	105,38	890,2			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	53,15	47,42	206,81	1703,67			
День 5 (пятница)									
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,65	418	204		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,93	20,42	57,66	590,72			
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,83	6,01	3,93	73,2	67		
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96		
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128		
	Птица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376		
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	22,79	30,22	50,18	723,16			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	43,72	50,64	107,84	1313,88			
День 6 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,9	175		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376		
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	11,59	21,07	79,22	650,12			
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,50	3,67	3,16	47,64	48		
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203		
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349		
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	23,65	23,88	88,99	820,24			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	35,24	44,95	168,21	1470,36			

День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	210	
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15	
	Кукуруза отварная (зерна с маслом)	60	1,73	1,48	3,29	33,29	133	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н	
	Кондитерское изделие	30	2,55	3,39	20,91	124,35	Н (5)	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,54	33,16	41,85	656,01		
ОБЕД	Салат из свежклт с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302	
	Котлета мясная (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	27,07	27,14	96,49	859,92		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	51,61	60,30	138,34	1515,93		
День 8 (среда)								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	5,80	12,17	49,32	330,68	182	
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12,13	15,64	64,33	539,4		
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	82	
	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	26,21	21,86	59,91	715,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	38,34	37,50	124,24	1255,1		
День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203	
	Птица отварная (с соусом)	100	15,16	18,51	2,50	237,5	288	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,63	24,82	47,96	605,94		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	1,02	5,16	3,56	66,2	20	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102	
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128	
	Тедтели 2-й вариант	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	21,36	26,99	77,16	805,03		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	45,99	51,81	125,12	1410,97		

День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400	173 (2)
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	16,16	16,05	76,71	608,72	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	2,03	5,16	2,73	110,7	23
	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	15,04	115,4	108
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291 (2)
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	32,11	22,84	96,27	926,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	48,27	38,89	172,98	1534,77	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		13250	466,50	464,41	1511,90	14604,59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1325	46,65	46,44	151,19	1460,46	