



**Примерное десятидневное меню  
МКОУ «Гимназия № 1 г. Майского»  
Абонементное питание**

№ п/п	Дата приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
		<b>Завтрак</b>						
1.	02.05.2024.	Гуляш говяжий	1/80/50	23,80	19,52	5,74	203	591
		Каша пшенная	1/200	7,36	6,02	35,26	224,60	688
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Чай с сахаром	1/200	0,04	0	24,76	94,20	943
		Итого:	630	16,73	18,08	98,21	734,86	
		<b>Завтрак</b>						
2.	03.05.2024.	Куры тушеные	1/80	15,55	11,55	15,70	228,75	301
		Макароны отварные	1/200	6,38	5,68	41,10	249,36	688
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,8	869
		Итого:	580	26,34	17,73	94,9	631,17	
		<b>Завтрак</b>						
3.	06.05.2024.	Плов с говядиной	1/280	10,84	24,34	15,94	321,21	265
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
		Итого:	580	20,54	25,44	92,0	612,55	

		<b>Завтрак</b>						
4.	07.05.2024.	Тефтели мясные/соус	1/80/50	11,78	12,91	14,90	223	286
		Каша пшеничная	1/200	7,36	6,02	35,26	224,60	688
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Кофейный напиток	1/200	0,22	0	16	30	37
		Итого:	630	16,73	18,08	98,21	734,86	
		<b>Завтрак</b>						
5.	08.05.2024.	Жаркое по-домашнему	1/280	27,53	13,47	29,95	351,15	436
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0	14	28,0	868
		Итого:	580	41,46	31,87	164,53	922,95	
		<b>Завтрак</b>						
6.	13.05.2024.	Макароны отварные	1/200	6,38	5,68	41,10	249,36	688
		Куры тушеные	1/80	15,55	11,55	15,70	228,75	301
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Масло сливочное	1/10	0	8,20	0,10	75,0	41
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28,0	943
		Итого:	590	29,66	2,40	137,39	863,64	
		<b>Завтрак</b>						
7.	16.05.2024.	Курица тушеная	1/80	21,10	13,60	15,70	228,75	301
		Гречка отварная	1/200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
		Итого:	580	37,71	20,72	116,18	744,69	
		<b>Завтрак</b>						
8.	17.05.2024.	Гуляш говяжий	1/80/50	23,80	19,52	5,74	203	591
		Каша пшеничная	1/200	8,80	5,84	47,02	284,94	679

		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,8	869
		Итого:	630	30,12	49,97	137,9	865,48	
		<b>Завтрак</b>						
9.	20.05.2024.	Курица тушеная	1/80	21,10	13,60	15,70	228,75	301
		Макароны отварные	1/200	6,38	5,68	41,10	249,36	688
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
		Итого:	580	37,71	20,72	116,18	744,69	

Шеф-повар



А.Ю.Вороновская