



**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		
		Завтрак						
1.	12.05.2025.	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	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28,0	943
		Итого:	640	34,05	26,69	128,04	880,03	
		Завтрак						
2.	13.05.2025.	Гуляш говяжий	1/80/50	23,80	19,52	5,74	203	591
		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	
		Кофейный напиток	1/200	1,40	0	22,40	116	37
		Итого:	630	40,46	29,72	110,9	795,53	
		Завтрак						
3.	14.05.2025.	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	37,23	14,57	95,17	642,49	
		Завтрак						
4.	15.05.2025.	Котлеты говяжьи с соусом	1/80/50	18,03	10,21	8,49	195	608
		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	51,66	17,33	119,73	777,14	
		Завтрак						
5.	16.05.2025.	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:	480	34,91	23,19	117,22	832,85	

Шеф-повар



А.Ю.Вороновская