

Утверждено
приказом по ОУ
№ 00 от 10.01.2025 г.
О.Н. Кудяева



**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.	13.01.2025.	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	
		Огурцы маринованные	1/60	0	0	0,6	40,0	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28,0	943
		Итого:	640	34,05	26,69	128,04	880,03	
		Завтрак						
2.	14.01.2025.	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.	15.01.2025.	Жаркое по-домашнему	1/280	27,53	13,47	29,95	351,15	436
		Сыр	1/15	3,48	4,86	0	54,60	42
		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:	595	37,23	14,57	95,17	642,49	
		Завтрак						
4.	16.01.2025.	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.	17.01.2025.	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
		Салат из свеклы	1/80	1,43	6,09	8,36	93,9	33
		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:	660	34,91	23,19	117,22	832,85	
		Завтрак						
6.	20.01.2025.	Плов с говядиной	1/280	10,84	24,34	15,94	321,21	265
		Огурцы маринованные	1/60	0	0	0,6	40,0	
		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:	640	20,54	25,44	81,76	652,55	
		Завтрак						
7.	21.01.2025.	Рыба тушеная с соусом	1/80/50	13,87	7,85	6,53	150	486
		Пюре картофельное	1/200	4,08	6,40	27,26	183,0	694
		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	41,06	15,06	119,95	823,14	
		Завтрак						
8.	22.01.2025.	Тефтели мясные/соус	1/80/50	11,78	12,91	14,90	223	286
		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	
		Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,20	868
		Итого:	630	30,12	49,97	137,9	865,48	
		Завтрак						
9.	23.01.2025.	Куры тушеные	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	
		Салат из свеклы	1/80	1,43	6,09	8,36	93,9	33
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
		Итого:	660	44,22	27,04	128,7	881,95	
		Завтрак						
10.	24.01.2025.	Капуста тушеная с мясом	1/280	35,52	12,895	8,85	299,465	321
		Сыр	1/15	3,48	4,86	0	54,60	42
		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	58,62	23,17	84,54	801,7	

Шеф-повар



А.Ю.Вороновская