

Утверждено
 приказом по ОУ
 № 7-09 от 10.01.2025г
 О.Н. Кудасева



Примерное десятидневное меню
МКОУ «Гимназия № 1 г. Майского»
 для учащихся 1-4 классов(7-11 лет)

№ п\п	Дата приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
		Завтрак						
1.	13.01.2025.	Филе кур запечёное	1/80	27,51	7,549	52,4	179,291	320
		Макаронны отварные	1/160	12,41	8,50	53,04	326,69	204
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	28	943
		Масло сливочное	1/10	0	8,20	0,10	75,0	41
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	630	50,51	53,509	174,64	872,321	
		Завтрак						
2.	14.01.2025.	Каша рисовая на молоке	1/160	2,32	6,96	28,97	161,0	168
		Яйцо отварное	1/40	5,10	5,81	0,30	63,0	424
		Хлебобулочное изделие	1/100	1,35	4,98	16,42	101	
		Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Фрукты свежие(бананы)	1/200	0,68	0,78	17,66	74,8	
		Итого:	880	23,36	23,35	143,94	808,34	
		Завтрак						
3.	15.01.2025.	Котлета говяжья с соусом	1/80/50	12,44	11,06	12,56	183	608/355
		Каша пшенная	1/150	6,60	5,72	37,88	229,50	679
		Салат витаминный	1/80	1,50	4,50	27,8	88,3	40

		Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,20	868
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	720	29,47	17,88	130,9	810,04	
		Завтрак						
4.	16.01.2025.	Куры тушеные	1/80	22,06	19,23	11,88	276,25	301
		Каша гречневая	1/150	7,46	5,64	48,84	230,45	679
		Соус сметанный	1/50	0,48	1,96	2,16	21,7	354
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56,8	943
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Сыр	1/15	3,48	4,86	0	54,60	42
		Итого:	675	44,07	32,79	131,98	903,14	
		Завтрак						
5.	17.01.2025.	Жаркое по-домашнему	1/280	27,53	13,47	29,95	351,15	436
		Кофейный напиток	1/200	1,4	0	22,4	116	951
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Фрукты свежие (яблоки)	1/200	0,68	0,78	16,66	74,8	
		Итого:	660	39,32	14,57	107,45	730,49	
		Завтрак						
6.	20.01.2025.	Филе кур запечённое	1/80	27,51	7,549	52,4	179,291	320
		Макаронны отварные	1/150	5,52	5,52	36,45	217,56	688
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	28	943
		Масло сливочное	1/10	0	8,20	0,10	75,0	41
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	720	43,62	22,369	158,05	1,044	
		Завтрак						
7.	21.01.2025.	Каша пшенная молочная	1/160	19,6	16,7	43,1	475	168
		Яйцо отварное	1/40	5,10	4,60	0,30	63	424

		Хлебобулочное изделие	1/100	7,25	2,88	50,36	258,0	
		Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Фрукты свежие (яблоки)	1/200	0,68	0,78	16,66	74,8	
		Итого:	880	46,54	29,93	191,16	1,377	
		Завтрак						
8.	22.01.2022.	Плов с курицей	1/230	20,30	18,0	35,69	377	304
		Салат из свеклы	1/80	1,43	6,09	8,36	93,9	33
		Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	868
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	690	36,97	32,81	140,62	976,04	
		Завтрак						
9.	23.01.2025.	Пюре картофельное	1/150	3,06	5,80	21,45	150,24	694
		Котлеты рыбные с соусом	1/80/50	14,03	8,96	6,84	171,7	244/355
		Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56,8	943
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	29,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	27,17	123,06	
		Фрукты свежие(бананы)	1/200	0,68	0,78	17,66	74,8	
		Итого:	875	28,36	28,94	117,25	829,38	
		Завтрак						
10.	24.01.2025.	Каша гречневая	1/150	7,46	5,64	48,84	230,45	679
		Гуляш из говядины	1/80/50	23,8	21,52	6,74	298,0	591
		Сыр	1/15	3,48	4,86	0	54,60	42
		Кофейный напиток	1/200	1,4	0	22,4	116	951
		Хлеб пшеничный	1/100	4,74	0,6	28,98	140,28	
		Хлеб ржаной	1/80	5,65	0,5	26,12	123,06	
		Итого:	675	39,71	28,14	107,61	894,9	

Шеф-повар



А.Ю. Вороновская