



Утверждено
приказом по ОУ
№ 40-ор от 12.04.2024 г.
И.И. Кудалева

**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. | 15.04.2024. | 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 | 34,05 | 26,69 | 128,04 | 880,03 | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| 2. | 16.04.2024. | 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. | 17.04.2024. | 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: | 480 | 35,45 | 26,46 | 86,43 | 697,39 | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| 4. | 18.04.2024. | 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: | 530 | 16,73 | 18,08 | 98,21 | 734,86 | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| 5. | 19.04.2024. | 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 | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| 6. | 22.04.2024. | 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 | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| 7. | 23.04.2024. | 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. | 24.04.2024. | Тефтели мясные/соус | 1/80/50 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223 | 286 |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------|-------------------------|---------|-------|--------|--------|---------|-----|
| | | Каша пшенная | 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. | 25.04.2024. | 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 | |
| | | Масло сливочное | 1/10 | 0 | 8,20 | 0,10 | 75,0 | 41 |
| | | Чай с сахаром | 1/200 | 0,20 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | | Итого: | 590 | 37,71 | 20,72 | 116,18 | 744,69 | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| 10. | 26.04.2024. | Капуста тушеная с мясом | 1/280 | 35,52 | 12,895 | 8,85 | 299,465 | 321 |
| | | 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 | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| 11. | 27.04.2024. | 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 | |

Шеф-повар



А.Ю.Вороновская