



**Примерное десятидневное меню
МКОУ «Гимназия №1 г. Майского»
Комплексные обеды**

№ п/п	Дата приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
		Обед						
1.	15.04.2024.	Суп картофельный с пшеном	1/250	1,58	2,19	11,66	72,60	204
		Макаронны 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:	840	29,66	2,40	137,39	863,64	
		Обед						
2.	16.04.2024.	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	8,69	2,84	14,14	104,75	208
		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:	880	56,83	37,59	150,14	1077,57	
		Обед						
3.	17.04.2024.	Борщ из свежей капусты со сметаной	1/250/10	1,81	4,91	12,53	102,50	170
		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:	840	41,46	31,87	164,53	922,95	
		Обед						
4.	18.04.2024.	Суп гороховый	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
		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:	880	43,42	23,86	139,64	992,67	
		Обед						
5.	19.04.2024.	Суп-харчо со сметаной	1/250/10	2,10	5,11	16,59	120,75	101
		Куры тушеные	1/100	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	36,0	870
		Итого:	860	36,12	27,77	136,59	929,58	
		Обед						
6.	22.04.2024.	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	8,69	2,84	14,14	104,75	208
		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:	830	33,13	30,39	140,87	939,93	
		Обед						
7.	23.04.2024.	Суп картофельный с пшеном	1/250	1,58	2,19	11,66	72,60	204
		Рыба тушеная с соусом	1/80/50	13,87	7,85	6,53	150	486
		Пюре картофельное	1/200	3,81	5,76	30,68	189,80	694
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	140,28	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	123,06	
		Кофейный напиток	1/200	0,26	0	16,0	30	37
		Итого:	880	26,9	13,46	122,83	774,89	
		Обед						
8.	24.04.2024.	Борщ из свежей капусты со сметаной	1/250/10	1,81	4,91	12,53	102,50	170
		Тефтели мясные с соусом	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:	890	36,41	29,26	154,63	1040	
		Обед						
9.	25.04.2024.	Суп гороховый	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
		Курица тушеная	1/100	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:	860	43,65	26,0	139,94	856,94	
		Обед						

10.	26.04.2024.	Суп-харчо со сметаной	1/250/10	4,97	6,19	21,3	152,84	101
		Капуста тушеная с мясом	1/300	42,62	15,47	10,62	359,36	321
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	140,28	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	123,06	
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,0	870
		Итого:	860	55,62	23,68	100,83	859,45	
		Обед						
11.	27.04.2024.	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	8,69	2,84	14,14	104,75	208
		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:	880	56,83	37,59	150,14	1077,57	

Шеф-повар



А.Ю. Вороновская