

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МАОУ гимназия №8

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

№ 22 от 21.07 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБОУ "Гимназия №8"

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

Меню

двухнедельное меню для питания учащихся по образовательным программам среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов) (рекомендуемая форма) с родительской платой

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,72	5,36	16,08	137,00	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	217,50	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макаронные отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,35	36,03	83,43	741,51	30,42	0,31	861,55	145,19	73,45	277,67	65,81	5,21	822,15	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	0 Тугелья
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4,48	5,36	11,84	138,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,40	25,45	89,82	686,76	15,64	8,25	440,45	240,43	167,60	238,03	86,02	3,59	1008,60	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Винегрет	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,72	5,36	16,08	137,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		22,45	27,28	84,40	623,52	1,29	0,13	379,70	147,83	96,58	273,76	88,93	4,32	477,90	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2,80	2,88	15,84	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Макаронные отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		22,52	22,33	110,09	729,62	8,79	12,62	498,69	259,36	287,69	153,82	50,99	4,46	531,95	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	2,32	2,00	16,80	121,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		18,04	15,94	73,01	523,57	28,61	0,27	564,08	310,75	144,36	351,13	112,49	4,35	1266,70	

2 неделя
День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2,80	2,88	15,84	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Печень тушенная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	379,10	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		31,99	26,75	84,01	737,21	16,32	0,54	937,35	401,09	110,11	380,81	68,25	8,57	735,15	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	0 Тутелья
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4,48	5,36	11,84	138,00	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,40	25,45	89,82	686,76	15,48	8,31	536,85	102,63	154,88	261,55	89,62	3,76	939,40	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп Крестьянский	250/1	2,32	2,00	16,80	121,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,40	10,80	41,25	363,60	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красной основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		24,80	22,92	90,03	883,61	12,11	40,08	440,05	197,84	228,83	297,59	323,83	233,32	891,15	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,72	5,36	16,08	137,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по-домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		19,10	13,81	61,70	549,47	26,29	0,29	578,45	31,47	95,16	297,53	79,35	5,63	1100,60	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	6,32	4,48	17,84	217,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тфтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		26,02	32,92	116,18	906,02	5,19	8,52	684,55	53,38	103,01	291,70	70,87	5,87	752,95	