

Гимназия № 4

СОГЛАСОВАНО

МБОУ Гимназия № 4
(должность) директор
(ФИО) Монькова Е.В.
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

МБУ "Комбинат питания"
Директор
Г.П.Захарова
(дата)

Примерное 10-Дневное цикличное меню горячего питания для учащихся начальных классов с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях на 2024-2025 учебный год.

Меню составлено на основании сборников рецептов:

- "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва 2011.
 - "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" В.Т.Лапшина. Москва, 2004год.
 - "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций" Издание 2. Г.Г.Онищенко, В.А.Тутельян. Москва, 2022
- Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли.

Составитель технолог Оскирко Е.А.Оскирко

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром 1	200	15	17	40	368	204
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299
Итого за Завтрак		530	21	17	101	643	
Обед							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	30	3	1	18	98	133
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой 1	250	2	3	6	67	102
	Котлеты особые с маслом сливочным 1	90	14	16	14	318	269,01
	Рис отварной 1	150	2	4	26	154	304
	Компот из смеси сухофруктов 1	200	1		31	123	349
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		780	22	24	95	760	
Полдник							
	Пряники 1	40	34			133	581,01
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
Итого за Полдник		240	34		9	170	
Итого за день		1 550	77	41	205	1573	

(лист 2)

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом сливочным 1	200	8	12	42	312	173
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 1	200	6	6	19	156	382
	Печенье 1	70	13	1	85	417	475,01
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299
Итого за Завтрак		500	29	19	161	956	
Обед							
	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	2	5	15	116	96
	Рыба, тушеная в томате с овощами 1	100	20	5	4	218	229,01
	Пюре картофельное 1	150	3	7	19	151	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	109	342
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		760	25	17	66	594	
Полдник							
	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания 1	80					13 011
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
Итого за Полдник		280			9	37	
Итого за день		1 540	54	36	236	1587	

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком 1	150	19	12	19	266	223
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	17	122	379
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299
Итого за Завтрак		500	25	16	52	464	
Обед	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
	Гуляш из свинины 1	90	9	20	3	294	260
	Рис отварной 1	150	2	4	26	154	304
	Лимонад апельсиновый 1	200			24	101	839,01
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		750	19	32	70	713	
Полдник	Сок фруктовый 1	200	1		18	76	399,02
	Печенье 1	60	11	1	73	357	475,01
Итого за Полдник		260	12	1	91	433	
Итого за день		1 510	56	49	213	1610	

(лист 4)

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленые из курицы с маслом сливочным 1	90	13	22	24	345	294
	Макаронные изделия отварные 1	160	4	5	25	160	309
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Бутерброд с сыром 1	50	7	5	10	122	3
	Итого за Завтрак		500	24	32	74	693
Обед	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	5	8	12	140	100
	Курица жареная 1	90	25	23		307	293
	Каша гречневая рассыпчатая 1	150	8	8	37	250	302
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		750	38	39	76	806	
Полдник	Пряники 1	80	67			266	581,01
	Чай с лимоном 1	200			9	39	301
Итого за Полдник		280	67		9	305	
Итого за день		1 530	129	71	159	1804	

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из свинины 1	200	18	36	35	578	265
	Икра из кабачков промышленного производства 1	50	1	5	5	71	124,01
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) 1	20			16	65	423
Итого за Завтрак		500	21	41	80	822	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	250	4	8	9	125	88
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	90	13	27	12	350	496
	Пюре картофельное 1	150	3	7	19	151	128
	Компот из смеси сухофруктов 1	200	1		31	123	349
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		750	21	42	71	749	
Полдник							
	Печенье 1	60	11	1	73	357	475,01
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
Итого за Полдник		260	11	1	82	394	
Итого за день		1 510	53	84	233	1965	

(лист 6)

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 1	200	4	5	21	147	175
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 1	200	6	6	19	156	382
	Бутерброд с сыром 1	50	7	5	10	122	3
Итого за Завтрак		550	21	16	69	520	
Обед							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	30	3	1	18	98	133
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 1	250	3	3	20	120	101
	Плов из птицы 1	200	21	28	36	476	220
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		740	27	32	101	803	
Полдник							
	Пряники 1	80	67			266	581,01
	Чай с лимоном 1	200			9	39	301
Итого за Полдник		280	67		9	305	
Итого за день		1 570	115	48	179	1628	

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (7-11 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	30	3	1	18	98	133
	Курица жареная 1	90	25	23		307	293
	Макаронные изделия отварные 1	150	4	5	24	150	309
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299
Итого за Завтрак		500	34	29	66	663	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	250	4	8	9	125	88
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	90	13	27	12	350	496
	Пюре картофельное 1	150	3	7	19	151	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	109	342
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		750	20	42	68	735	
Полдник							
	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания 1	80					13 011
	Сок фруктовый 1	200	1		18	76	399,02
Итого за Полдник		280	1		18	76	
Итого за день		1 530	55	71	152	1474	

(лист 8)

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (7-11 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный 1	150	15	24	3	288	210
	Горошек зеленый консервированный промышленного производства 1	30	1	5	5	68	131
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299
Итого за Завтрак		530	18	29	39	498	
Обед							
	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	2	5	15	116	96
	Гуляш из свинины 1	90	9	20	3	294	260
	Макаронные изделия отварные 1	150	4	5	24	150	309
	Лимонад лимонный 1	200			24	101	841,02
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		750	15	30	66	661	
Полдник							
	Печенье 1	60	11	1	73	357	475,01
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
Итого за Полдник		260	11	1	82	394	
Итого за день		1 540	44	60	187	1553	

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты или биточки рыбные 1	90	8	6	10	120	215
	Пюре картофельное 1	150	3	7	19	151	128
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	17	122	379
	Хлеб пшеничный 30 1	30	2		15	71	299
	Печенье 1	30	6	1	36	179	475,01
Итого за Завтрак		500	23	18	97	643	
Обед							
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
	Плов из свинины 1	200	18	36	35	578	265
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		830	26	44	80	856	
Полдник							
	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания 1	80					13 011
	Чай с лимоном 1	200			9	39	301
Итого за Полдник		280			9	39	
Итого за день		1 610	49	62	186	1538	

(лист 10)

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр.	150	8	14	41	319	500
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
	Бутерброд с сыром 1	50	7	5	10	122	3
Итого за Завтрак		500	19	19	79	573	
Обед							
	Огурцы консервированные 1	30			1	5	70
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	5	8	12	140	100
	Жаркое по-домашнему 1	200	19	21	19	337	259
	Компот из свежих яблок 1	200			28	109	342
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		740	24	29	60	591	
Полдник							
	Пряники 1	60	50			200	581,01
	Сок фруктовый 1	200	1		18	76	399,02
Итого за Полдник		260	51		18	276	
Итого за день		1 500	94	48	157	1440	

Итого за период	15 390	726	570	1907	16172	
Среднее значение за период		72,6	57	190,7	1617,2	

Составил _____

Утвердил _____