

СОГЛАСОВАНО

МАОУ "Гимназия № 4"
(должность) директор
(ФИО) Моложова Е.В.
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

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



Примерное 10-Дневное цикличное меню горячего питания для учащихся средних и старших классов с 12 до 18 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 Оскар Е.А.Оскирко

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (12-18лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром 1	250	19	21	49	461	204
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
Итого за Завтрак		590	26	21	114	760	
Обед							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	133
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой 1	250	2	3	6	67	102
	Котлеты особые с маслом сливочным 1	100	15	17	15	353	269,01
	Рис отварной 1	180	3	5	31	185	304
	Компот из смеси сухофруктов 1	200	1		31	123	349
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		830	25	27	107	858	
Полдник							
	Пряники 1	100	84			333	581,01
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
Итого за Полдник		300	84		9	370	
Итого за день		1 720	135	48	230	1988	

(лист 2)

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (12-18лет)

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	210	9	13	45	328	173
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 1	200	6	6	19	156	382
	Печенье 1	100	19	2	122	595	475,01
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
Итого за Завтрак		550	37	21	205	1174	
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	180	3	8	23	181	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	109	342
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		790	25	18	70	624	
Полдник							
	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания 1	100					13 011
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
Итого за Полдник		300			9	37	
Итого за день		1 640	62	39	284	1835	

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (12-18лет)

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	200	25	16	26	355	223
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	17	122	379
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
Итого за Завтрак		560	32	20	63	577	
Обед	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
	Гуляш из свинины 1	100	10	22	4	326	260
	Рис отварной 1	180	3	5	31	185	304
	Лимонад апельсиновый 1	200			24	101	839,01
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		790	21	35	76	776	
Полдник	Сок фруктовый 1	200	1		18	76	399,02
	Печенье 1	100	19	2	122	595	475,01
Итого за Полдник		300	20	2	140	671	
Итого за день		1 650	73	57	279	2024	

(лист 4)

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (12-18лет)

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	100	15	24	26	383	294
	Макаронные изделия отварные 1	190	5	6	30	190	309
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Бутерброд с сыром 1	60	8	7	12	147	3
Итого за Завтрак		550	28	37	83	786	
Обед	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	5	8	12	140	100
	Курица жареная 1	100	28	25		341	293
	Каша гречневая рассыпчатая 1	180	10	9	44	300	302
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		790	43	42	83	890	
Полдник	Пряники 1	100	84			333	581,01
	Чай с лимоном 1	200			9	39	301
Итого за Полдник		300	84		9	372	
Итого за день		1 640	155	79	175	2048	

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (12-18лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из свинины 1	250	22	45	44	722	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	40	3		19	95	299
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) 1	30			24	98	423
Итого за Завтрак		570	26	50	101	1023	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	250	4	8	9	125	88
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	100	15	30	13	389	496
	Пюре картофельное 1	180	3	8	23	181	128
	Компот из смеси сухофруктов 1	200	1		31	123	349
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		790	23	46	76	818	
Полдник							
	Печенье 1	100	19	2	122	595	475,01
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
Итого за Полдник		300	19	2	131	632	
Итого за день		1 660	68	98	308	2473	

(лист 6)

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (12-18лет)

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	250	5	7	26	184	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	60	8	7	12	147	3
Итого за Завтрак		610	23	20	76	582	
Обед							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	133
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 1	250	3	3	20	120	101
	Плов из птицы 1	250	26	34	45	594	220
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		800	33	39	116	953	
Полдник							
	Пряники 1	100	84			333	581,01
	Чай с лимоном 1	200			9	39	301
Итого за Полдник		300	84		9	372	
Итого за день		1 710	140	59	201	1907	

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (12-18лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	133
	Курица жареная 1	100	28	25		341	293
	Макаронные изделия отварные 1	180	4	5	28	180	309
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
Итого за Завтрак		560	39	32	80	783	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	250	4	8	9	125	88
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	100	15	30	13	389	496
	Пюре картофельное 1	180	3	8	23	181	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	109	342
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		790	22	46	73	804	
Полдник	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания 1	100					13 011
	Сок фруктовый 1	200	1		18	76	399,02
Итого за Полдник		300	1		18	76	
Итого за день		1 650	62	78	171	1663	

(лист 8)

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (12-18лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный 1	180	17	29	3	346	210
	Горошек зеленый консервированный промышленного производства 1	40	1	7	6	91	131
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
Итого за Завтрак		580	21	36	44	603	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	2	5	15	116	96
	Гуляш из свинины 1	100	10	22	4	326	260
	Макаронные изделия отварные 1	180	4	5	28	180	309
	Лимонад лимонный 1	200			24	101	841,02
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		790	16	32	71	723	
Полдник	Печенье 1	100	19	2	122	595	475,01
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
Итого за Полдник		300	19	2	131	632	
Итого за день		1 670	56	70	246	1958	

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (12-18лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты или биточки рыбные 1	100	9	6	12	133	215
	Пюре картофельное 1	180	3	8	23	181	128
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	17	122	379
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
	Печенье 1	30	6	1	36	179	475,01
Итого за Завтрак		550	25	19	107	710	
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	250	22	45	44	722	265
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		880	30	53	89	1000	
Полдник							
	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания 1	100					13 011
	Чай с лимоном 1	200			9	39	301
Итого за Полдник		300			9	39	
Итого за день		1 730	55	72	205	1749	

(лист 10)

Рацион: МАОУ Гимназия №4 (12-18лет)

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.	200	10	19	55	426	500
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
	Бутерброд с сыром 1	60	8	7	12	147	3
Итого за Завтрак		560	22	26	95	705	
Обед							
	Огурцы консервированные 1	40			1	6	70
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	5	8	12	140	100
	Жаркое по-домашнему 1	250	23	26	24	421	259
	Компот из свежих яблок 1	200			28	109	342
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		800	28	34	65	676	
Полдник							
	Пряники 1	100	84			333	581,01
	Сок фруктовый 1	200	1		18	76	399,02
Итого за Полдник		300	85		18	409	
Итого за день		1 660	135	60	178	1790	

Итого за период	16 730	941	660	2277	19435	
Среднее значение за период		94,1	66	227,7	1943,5	

Составил _____ Картунова И.С.

Утвердил _____