

Директор МАОУ

Зареченская классическая гимназия

Е.В. Савоськина

Приказ № 418-01 от 29.08.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В МАОУ ЗАРЕЧЕНСКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Разработано МАОУ Зареченская классическая гимназия

Организация: МБОУ Зареченская классическая гимназия

Название меню: Десятидневное меню горячих обедов для организации питания детей 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 24.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Понедельник, 1 неделя					
Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3
	Итого за Обед	870	34,6	30,8	105,1
	Итого за день	870	34,6	30,8	105,1
Вторник, 1 неделя					
Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
	Итого за Обед	990	34	29,5	121,9
	Итого за день	990	34	29,5	121,9
Среда, 1 неделя					

Энергетическая ценность
ккал

107,5
92,2
274,9
140,6
116,2
51,2
52,5
835,1
835,1

8,5
125,5
180,7
265,7
26,8
88,8
140,6
51,2
887,8
887,8

	Обед				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
	Итого за Обед	790	31,8	23,5	118,6
	Итого за день	790	31,8	23,5	118,6

Четверг, 1 неделя

	Обед				
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9
П/Ф	Котлеты Куриные	90	11,5	9	7,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
	Итого за Обед	790	31,6	22,5	101,7
	Итого за день	790	31,6	22,5	101,7

Пятница, 1 неделя

	Обед				
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5
Пром.	Булочка с сыром	100	12,4	9,1	40,4
	Итого за Обед	1000	33,5	25,9	151,9

12,8
119,6
196,8
208,9
81
140,6
51,2
810,9
810,9

45,7
78,3
233,7
157,2
27,9
140,6
51,2
734,6
734,6

74,3
184,5
110,9
50,9
140,6
51,2
68,3
292,5
973,2

	Итого за день	1000	33,5	25,9	151,9
	Понедельник, 2 неделя				
	Обед				
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8
Пром.	Апельсин	155	1,4	0,3	12,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
	Итого за Обед	885	31,3	17,2	106,5
	Итого за день	885	31,3	17,2	106,5
	Вторник, 2 неделя				
	Обед				
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
	Итого за Обед	750	29,2	19,1	108,6
	Итого за день	750	29,2	19,1	108,6
	Среда, 2 неделя				
	Обед				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5
Пром.	Яблоко	165	0,7	0,7	16,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10

973,2

115,6

196,8

113,7

28,9

58,6

51,2

140,6

705,4

705,4

22,1

93,6

348,2

66,9

140,6

51,2

722,6

722,6

107,5

168,9

92,2

100,4

73,3

140,6

51,2

	Итого за Обед	885	28,7	25,5	97,9
	Итого за день	885	28,7	25,5	97,9

Четверг, 2 неделя

	Обед				
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5
	Итого за Обед	890	34,3	29,4	118,5
	Итого за день	890	34,3	29,4	118,5

Пятница, 2 неделя

	Обед				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11,5	3,7	5,5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	35	3	5,4	28,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10
	Итого за Обед	825	31,4	21,2	115,2
	Итого за день	825	31,4	21,2	115,2

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
	г	г	г	г
Средние показатели за Обед	867,5	32,04	24,46	114,59
Средние показатели за период	867,5	32	24,5	114,6

734,1
734,1

50
71,2
233,7
212,8
81
140,6
51,2
35
875,5
875,5

37,5
110,9
139,4
101
21,4
174,6
140,6
51,2
776,6
776,6

Энергетическая ценность
ккал

B1 мг	B2 мг	A мкг рет.эк	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	
805,58	0,45	0,51	0	0,23	38,27	1100,61	0	360,79	134,37
805,6	0,5	0,5	0	0,2	38,3	1100,6	0	360,8	134,4

P	Fe	I	Se	F
МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
456,44	7,63	84,82	25,01	204,7
456,4	7,6	84,8	25	204,7