

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ

Зареченская классическая гимназия

Е.В. Савоськина

29.08.2024 г.

Приказ № 418-О



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ,

ОБУЧАЮЩИХСЯ В МАОУ ЗАРЕЧЕНСКАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Разработано МАОУ Зареченская классическая гимназия

1 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2021	54-24к	Каша пшенная молочная	200	14.00	8,3	10,1	37,6	274,9	0,2	0,4	0,0	0,9	83,8	29,5	111,4	0,9
2021	54-21тн	Какао с молоком	200	10.00	2,9	2,5	24,8	134.0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Пром.	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Пром.	Пром.	Фрукты	200	25,00	3,0	1,0	27,7	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
Итого за прием пищи:				51.00	16,5	13,6	104,9	671,2	0,3	20,4	0,1	0,9	99,8	113,5	167,4	2,1
Всего за день:				51.00	16,5	13,6	104,9	671,2	0,3	20,4	0,1	0,9	99,8	113,5	167,4	2,1
Сбалансированность:					1	1,3	4,7									

2 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2021	54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,70	4,7	6,3	26,5	180,7	0,1	2,2	0,2	3,5	36,8	18,6	53,9	1,2
2021	54-4м	Котлета из говядины	90	35,00	10,6	23,6	7,8	286,5	0,1	0,1	0,1	2,3	15,3	16,7	106,9	1,8
2021	54-2в	Огурец в нарезке	60	5,00	0,5	0,1	1,4	8,5	0,0	5,7	0,0	1,6	13,1	8,0	24,0	0,6
2021	54-2тн	Чай с сахаром	200	2,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0
Пром.	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.00	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
Итого за прием пищи:				50,70	18,0	30,4	63,4	596,9	0,3	8,0	0,3	8,1	75,6	53,0	218,9	5,8
Всего за день:				50,70	18,0	30,4	63,4	596,9	0,3	8,0	0,3	8,1	75,6	53,0	218,9	5,8
Сбалансированность:					1	1,8	3,7									

3 день

Сборник рецептур	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2021	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	4,00	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	54-7г	Рис припущенный	200	9,00	3,4	8,1	36,4	231,6	0,0	0,0	0,1	0,4	13,5	24,1	70,7	0,5
2021	54-2м	Гуляш из говядины	90	30,00	11,9	13,7	2,6	181,0	0,0	1,0	0,0	2,1	16,5	15,5	106,2	1,7
2021	54-3з	Помидор в нарезке	60	6,00	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0	14,6	0,2	1,5	22,1	9,5	17,5	0,7
Пром.	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				51,00	17,8	22,1	65,9	576,7	0,0	15,6	0,3	4,0	52,1	49,1	194,4	2,9
Всего за день:				51,00	17,8	22,1	65,9	576,7	0,0	15,6	0,3	4,0	52,1	49,1	194,4	2,9
Сбалансированность:					1	1,5	3,8									

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2021	54-4Г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,00	8,5	6,9	38,6	250,7	0,2	0,0	0,0	0,6	18,4	135,7	202,4	4,6
2021	п\ф	Котлеты куриные	90	35,00	14,9	11,4	13,6	216,0	0,1	12,8	0,1	2,9	65,6	30,4	131,2	1,6
2021	54-13а	Салат из свеклы отварной	60	5,00	1,0	2,4	4,9	46,2	0,0	3,2	0,0	1,3	15,5	10,2	23,2	0,7
2021	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	5,00	11,5	9,0	7,6	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
Пром.	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				57,00	24,40	28,9	79,5	611,1	0,3	16,0	0,1	4,8	108,0	178,1	356,8	7,9
Всего за день:				57,00	24,4	28,9	79,5	611,1	0,3	16,0	0,1	4,8	108,0	178,1	356,8	7,9
Сбалансированность:					1	0,8	4,1									

5 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2021	54-25,1к	Каша молочная рисовая	200	15,00	5,3	5,4	28,7	184,5	0,2	10,1	0,1	3,4	41,7	29,5	83,4	1,2
2021	54-2гн	Чай с сахаром	200	4,00	0,2	0,0	6,4	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Пром.	Пром.	Булочка с повидлом	100	14,00	12,4	9,1	40,4	292,5	0,0	6,9	0,1	1,7	26,4	14,3	22,1	0,5
Пром.	Пром.	Фрукты	200	25,00	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,0	0,0	13,4	4,6	5,1	0,5
Итого за прием пищи:				58,00	18,1	14,5	90,5	598,6	0,2	18,1	0,2	5,1	81,5	48,4	110,6	2,2
Всего за день:				58,00	18,1	14,5	90,5	598,6	0,2	18,1	0,2	5,1	81,5	48,4	110,6	2,2
Сбалансированность:					1	3,1	9,4									

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
Пром.	Пром.	Булочка с сыром	150	20,00	12,4	9,1	40,4	292,5	0,1	0,0	0,0	1,2	29,7	10,5	42,2	1,0
Пром.	Пром.	Фрукты	200	25,00	11,9	13,7	2,6	181,0	0,0	1,0	0,0	2,1	16,5	15,5	106,2	1,7
2021	379	Кофейный напиток с молоком	200	9,00	3,3	2,4	26,7	142,2	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
Итого за прием пищи:				54,00	27,6	25,2	69,7	615,7	0,1	1,5	0,0	3,3	137,7	45,1	236,3	3,2
Всего за день:				54,00	27,6	25,2	69,7	615,7	0,1	1,5	0,0	3,3	137,7	45,1	236,3	3,2
Сбалансированность:					1	0,9	3,8									

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2021	54-1г	Макароны отварные	200	6,00	6,3	5,1	33,2	200,8	0,0	1,2	0,2	2,9	24,8	36,4	178,5	2,5
2021	54-25м	Курица тушеная с морковью	90	35,00	12,7	5,2	4,0	113,7	0,0	5,6	0,1	2,5	16,2	10,6	23,6	0,6
2021	54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	6,00	0,2	0,1	6,8	28,9	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	3,9	3,7	0,4
Пром.	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				49,00	19,2	10,4	44,0	579,7	0,0	6,8	0,3	5,4	51,9	50,9	205,8	3,5
Всего за день:				49,00	19,2	10,4	44,0	579,7	0,0	6,8	0,3	5,4	51,9	50,9	205,8	3,5
Сбалансированность:					1	1,3	2,5									

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2021	54-11м	Плов из отварной говядины	250	50,00	15,3	14,7	38,6	348,2	0,2	0,5	0,1	1,4	112,0	46,7	169,8	1,4
2021	54-2хн	Компот из кураги	200	6,00	1,0	0,1	15,6	66,9	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
Пром.	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,00	4,6	0,4	29,6	140,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2021	54-2з	Огурец в нарезке	60	5,00	0,5	0,1	1,5	8,5								
Итого за прием пищи:				65,00	20,5	15,3	85,3	649,5	0,3	1,9	0,2	1,4	352,0	74,7	359,8	1,4
Всего за день:				65,00	20,5	15,3	85,3	649,5	0,3	1,9	0,2	1,4	352,0	74,7	359,8	1,4
Сбалансированность:					1	1,2	4,9									

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2021	54-16к	Каша молочная "Дружба"	200	15,00	5,0	5,9	24,0	168,9	0,2	0,0	0,1	4,6	21,7	121,1	181,1	4,2
2021	54-21гн	Какао с молоком	200	10,00	4,7	3,5	12,5	100,4	0,0	0,5	0,2	0,4	18,6	14,7	115,9	1,1
Пром.	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	15,6	0,0	2,8	15,6	12,0	22,2	0,5
Пром.	Пром.	Фрукты	200	20,00	0,1	0,1	20,9	84,3	0,0	0,6	0,0	0,1	10,8	2,9	1,5	0,3
Итого за прием пищи:				47,00	12,1	9,7	72,2	423,9	0,2	16,7	0,3	7,9	66,7	150,7	320,7	6,1
Всего за день:				47,00	12,1	9,7	72,2	423,9	0,2	16,7	0,3	7,9	66,7	150,7	320,7	6,1
Сбалансированность:					1	1,7	3,0									

10 день

Сборник рецептур	№ · технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	·Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2021	54-47	Каша гречневая рассыпчатая	250	15.00	9,5	7,5	38,9	239,7	0,2	10,1	0,1	3,4	41,7	29,5	83,4	1,2
2021	54-18м	Печень по-строгановски	90	25,00	14,5	12,7	6,3	189,2	0,0	0,2	0,0	2,6	38,5	17,9	101,9	1,1
2021	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	4,00	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	6,9	0,1	1,7	26,4	14,3	22,1	0,5
Пром.	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.00	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Пром	Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковки	35	10,00	4,3	7,7	40,8	249,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				56,00	21,6	28,2	120,6	829,6	0,2	17,2	0,2	7,7	133,5	149,6	267,1	4,4
Всего за день:				56,00	21,5	28,2	120,6	829,6	0,2	17,2	0,2	7,7	133,5	149,6	267,1	4,4
Сбалансированность:					1	2,0	5,3									

11 день

11 день																
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2021	54-11г	Картофельное пюре	200	17,00	3,2	4,0	18,8	148,0	0,2	10,1	0,1	3,4	41,7	29,5	83,4	1,2
2021	54-14р	Рыбная котлета (минтай)	90	30,00	10,3	4,4	8,8	130,8	0,0	0,2	0,0	2,6	38,5	17,9	101,9	1,1
2021	54-2гн	Чай с сахаром	200	4,00	1,2	0,4	60,0	79,6	0,0	6,9	0,1	1,7	26,4	14,3	22,1	0,5
Пром.	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.00	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				53,00	17,0	9,0	52,4	428,7	0,2	17,2	0,2	7,7	133,5	149,6	267,1	4,4
Всего за день:				53,00	17,0	9,0	52,4	428,7	0,2	17,2	0,2	7,7	133,5	149,6	267,1	4,4
Сбалансированность:					1	2,0	5,3									

12 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
Пром.	Пром.	Булочка "Веснушка"	100	10,00	10,0	7,7	67,1	360,7	0,2	10,1	0,1	3,4	41,7	29,5	83,4	1,2
Пром.	Пром.	Фрукты	200	25,00	14,5	12,7	6,3	189,2	0,0	0,2	0,0	2,6	38,5	17,9	101,9	1,1
2021	54-21гн	Какао с молоком	200	10,00	5,8	5,8	34,4	205,6	2,6	0,2	5,7	0,2	11,0	5,8	13,0	2,3
Итого за прием пищи:				45,00	31,3	26,2	187,8	755,5	2,8	10,5	6,1	6,2	91,2	53,2	198,3	4,6
Всего за день:				45,00	31,3	26,2	187,8	755,5	2,8	10,5	6,1	6,2	91,2	53,2	198,3	4,6
Сбалансированность:					1	2,0	5,3									