

*Председатель
Совета родителей: Мухоморова И.В.*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Печорская гимназия»
О.М.Тумановская
«*07*» *сентября* 2023.



**Примерное 10-дневное меню горячего питания (завтрак)
обучающихся 1-4 класс (первая смена)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Печорская гимназия»,
и филиала МБОУ «Печорская гимназия» «Бельская ООШ»**

в 2023 - 2024 учебном году

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

г. Печоры 2023

№ технологической карты	Прием пищи (З-завтрак)	Название блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1 неделя, понедельник							
11012	3	Салат: фруктовый с йогуртом	40/20	1,5	0,9	7,96	50,4
168	3	Второе блюдо: Каша рисовая молочная с маслом	200	1,6	6,2	21,0	136,8
2348		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12,0	47,2
42		сыр порционнно	15	3,48	4,43	0,0	54,6
2583		масло сливочное	5	0,03	4,1	0,45	37,4
200103		Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
Итого по завтраку:			500	6,81	15,66	54,31	386,4
1 неделя, вторник							
120542	3	Второе блюдо: Голубцы ленивые со сметаной	200/20	15,36	21,0	14,05	281,0
200102	3	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		йогурт	100	4,2	5,1	16,5	129,0
Итого по завтраку:			550	22,66	26,6	59,25	541,9
1 неделя, среда							

2585/ 1023	3	Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
265	3	Второе блюдо: Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,55	12,25	52,11	165,0
859 247		Котлета (птица)	90	10,35	25,84	16,94	178,5
		Кисель	200	0,6	0,0	28,8	116,0
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
210110		Фрукт (яблоко)	100	0,25	0,2	11,4	57,0
		Итого по завтраку:	660 660	24,76/ 24,03	53,79/ 38,69	124,59/ 134,85	659,5/ 638,5
1 неделя, четверг							
2585/ 1023	3	Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/ 60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
3361 242	3	Второе блюдо: Плов	200	14,82	29,64	49,3	324,2
		Какао с молоком	200	2,9	3,2	24,66	139,0
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
210103/ 210102		Фрукт (апельсин/мандарин)	100	0,25	0,2	11,4	52,0
		Итого по завтраку:	590 590	20,98/ 20,25	48,54/ 33,44	100,7/ 110,96	658,2/ 637,2
1 неделя, пятница							
81	3	Салат: капуста квашеная с р/м (сезонно)	60	0,79	2,495	3,83	41,6
130309	3	Второе блюдо: Картофельное пюре	180	4,31	7,1	29,35	179,0
147		Рыба припущенная	100	11,0	7,7	3,2	98,16

868		чай с сахаром и лимоном	200/7	0,08	0,0	15,36	63,0
42		сыр порционно	15	3,48	4,43	0,0	54,6
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
200103		Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
Итого по завтраку:			612	21,86	22,125	77,64	561,36
2 неделя, понедельник							
11012	3	Салат: фруктовый с йогуртом	40/20	1,5	0,9	7,96	50,4
74	3	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/15	34,31	26,94	26,12	314,36
160103		кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,8	3,8	25,6	158,0
42		сыр порционно	15	3,48	4,43	0,0	54,6
200103		Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
Итого по завтраку:			510	44,19	36,07	72,58	637,36
2 неделя, вторник							
34	3	Салат: Свекла с зеленым горошком	60	2,85	18,14	2,13	82,9
265	3	Второе блюдо: Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,55	12,25	52,11	165,0
162		Гуляш	100	15,78	36,28	4,91	163,12
156		Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0

		Итого по завтраку:	570	31,78	67,27	91,65	557,32
2 неделя, среда							
2585/ 1023	3	Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/ 60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
130309	3	Второе блюдо: Картофельное пюре	180	4,31	7,1	29,35	179,0
859		Котлета (птица)	90	10,35	25,84	16,94	178,5
2348		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
210110		Фрукт (яблоко)	100	0,25	0,2	11,4	57,0
		Итого по завтраку:	660 660	18,02/ 17,29	48,67/ 33,57	85,03/ 95,29	604,7/ 583,7
2 неделя, четверг							
2585/ 1023	3	Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/ 60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
	3	Второе блюдо: Макароны с мясом и овощами	200	13,42	25,85	35,33	305,77
		Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
200103/ 210102		Фрукт (апельсин/мандарин)	100	0,25	0,2	11,4	52,0
		Итого по завтраку:	590/ 590	17,68/ 16,95	41,65/ 26,55	77,77/ 88,03	567,67/ 546,67

2 неделя, пятница							
130309	3	Салат: капуста квашеная с р/м (сезонно)	60	0,79	2,495	3,83	41,6
54-9м	3	Второе блюдо: Жаркое домашнему	200	25,1	24,2	21,5	403,7
868		Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,08	0	15,36	63,0
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13,0	65,0
		Итого по завтраку:	497	28,07	27,095	53,69	573,3
		Среднее значение за период по массе, пищевым веществам и энергии	573,90/ 573,90	23,68/ 23,39	38,75/ 32,71	79,72/ 83,83	574,77/ 566,37