

Председатель
Совета родителей: Ю.В. Ветф Печоры ю.б./

УТВЕРЖДАЮ:

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



**Примерное 10-дневное меню горячего питания (обед)
обучающихся 1-4 класс (вторая смена)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Печорская гимназия»,
в 2023-2024 учебном году**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

г. Печоры 2023

№ технологической карты	Примечание (Обед)	Название блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
1 неделя, понедельник							
11012	О	Салат: фруктовый с йогуртом	40/20	1,5	0,9	7,96	50,4
102	О	Первое блюдо: Суп картофельный с горохом	250	7,0	19,67	9,08	241,73
168	О	Второе блюдо: Каша рисовая молочная	200	1,6	6,2	21,0	136,8
2348		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
200103		Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
Итого по обеду:			760	12,3	27,2	75,94	601,13
1 неделя, вторник							
104	О	Первое блюдо: Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,38	9,12	11,29	212,0
120542	О	Второе блюдо: Голубцы ленивые со сметаной	200/20	15,36	21,0	14,05	281,0
200102		Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
Итого по обеду:			700	23,84	30,62	54,04	624,9

1 неделя, среда							
2585/ 1023	О	Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
55	О	Первое блюдо: Щи из свеж. капусты со сметаной (сезонно)	250	7,85	19,67	10,33	250,9
265	О	Второе блюдо: Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,55	12,25	52,11	165,0
859		Котлета (птица)	90	10,35	25,84	16,94	178,5
247		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 обеду:	910 910	32,61/ 31,88	73,46/ 58,36	134,92/ 145,18	910,4/ 889,4
1 неделя, четверг							
2585/ 1023	О	Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
39	О	Первое блюдо: Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	19,67	9,08	241,73
3361	О	Второе блюдо: Плов	200	14,82	29,64	49,3	324,2
242		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 обеду:	840 840	27,98/ 27,25	68,21/ 53,11	109,78/ 120,04	899,93/ 878,93

162		Гуляш	100	15,78	36,28	4,91	163,12
156 200102		Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		Итого по обеду:	820	37,16	76,39	102,94	769,32
2 неделя, среда							
2585/ 1023	О	Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/ 60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
55	О	Первое блюдо: Щи из свеж. капусты со сметаной (сезонно)	250	7,85	19,67	10,33	250,9
130309	О	Второе блюдо: Картофельное порé	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 обеду:	910 910	25,87/ 25,14	68,34/ 53,24	95,36/ 105,62	855,6/ 834,6
2 неделя, четверг							
2585/ 1023	О	Салат: Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/ 60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
	О	Первое блюдо: Суп рисовый	250	4,0	43,0	12,4	141,9
265		Второе блюдо: Макароны с мясом и овощами	200	13,42	25,85	35,33	305,77

200102 210103 / 210102		Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		Фрукт (апельсин/мандарин)	100	0,25	0,2	11,4	52,0
		Итого по обеду:	840	21,68/	84,65/	90,17/	709,57/
			840	20,95	69,55	100,43	688,57
2 неделя, пятница							
130309	О	Салат: капуста квашеная с р/м (сезонно)	60	0,79	2,495	3,83	41,6
170	О	Первое блюдо: Борщ со сметаной	250	7,0	19,67	9,08	241,73
54-9м	О	Второе блюдо: Жаркое по- домашнему	200	25,1	24,2	21,5	403,7
868 200102		Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,08	0	15,36	63,0
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		Итого по обеду:	747	35,07	46,765	62,77	815,03