

*Продсватимь  
Совета родителей: Ю. Меркулов — Петров 10.6.*



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Печорская гимназия»  
*О.М. Тумановская*  
«*О.М. Тумановская*» \_\_\_\_\_ 2023г.

**Примерное 10-дневное меню горячего питания (завтрак)  
обучающихся с 5-11 класс  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Печорская гимназия»,  
и филиала МБОУ «Печорская гимназия» «Бельская ООШ»  
в 2023-2024 учебном году**

Возрастная категория: от 12 лет и старше

г. Печоры 2023

№ технологической карты	Прием пищи (З-завтрак)	Название блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Б	Ж	У	
<b>1 неделя, понедельник</b>							
168	3	<b>Второе блюдо:</b> Каша рисовая молочная	250	1,6	6,2	21,0	136,8
2348		чай с сахаром	200	0,1	0,03	12	47,2
42		сыр порционно	15	3,48	4,43	0,0	54,6
200103		Хлеб пшеничный	20	0,1	0	12,9	60,0
<b>Итого по завтраку:</b>			485	5,28	10,66	45,9	298,6
<b>1 неделя, вторник</b>							
120542	3	<b>Второе блюдо:</b> Голубцы ленивые со сметаной	200/20	15,36	21,0	14,05	281,0
		Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
<b>Итого по завтраку:</b>			450	18,46	21,5	42,75	412,9
<b>1 неделя, среда</b>							
2585/1023	3	<b>Салат:</b> Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
265		<b>Второе блюдо:</b> Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,73	13,62	57,9	183,34
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
		<b>Итого по завтраку:</b>	680	25,94/ 25,21	55,16/ 40,06	130,38/ 140,64	677,84/ 656,84
<b>1 неделя, четверг</b>							
2585/ 1023		<b>Салат:</b> Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/ 60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
3361		<b>Второе блюдо:</b> 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
		<b>Итого по завтраку:</b>	590 590	20,98/ 20,25	48,54/ 33,44	100,7/ 110,96	658,2/ 637,2
<b>1 неделя, пятница</b>							
81	3	<b>Салат:</b> капуста кв. с р/м	60	0,79	2,495	3,83	41,6
130309		<b>Второе блюдо:</b> Картофельное шоре	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
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		<b>Итого по завтраку:</b>	577	18,28	17,695	64,74	446,76
<b>2 неделя, понедельник</b>							
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
		Мучные кондитерские изделия(булочка)	50	24,5	51,2	170,2	131,34
		<b>Итого по завтраку:</b>	465	63,61	81,94	221,92	603,7
<b>2 неделя, вторник</b>							
34	3	<b>Салат:</b> Свекла с зеленым горошком	60	2,85	18,14	2,13	82,9
265		<b>Второе блюдо:</b> 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 с черносливом	200	0,5	0,2	19,5	81,3
200102		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		<b>Итого по завтраку:</b>	570	31,78	67,27	91,65	557,32
<b>2 неделя, среда</b>							
2585/ 1023	3	<b>Салат:</b> Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/ 60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
130309		<b>Второе блюдо:</b> 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
		<b>Итого по завтраку:</b>	660 660	18,02/ 17,29	48,67/ 33,57	85,03/ 95,29	604,7 583,7



2 неделя, четверг							
2585/ 1023	3	<b>Салат:</b> Помидоры /огурцы свежие в нарезке	60/ 60	0,91/ 0,18	15,1/ 0,0	2,34/ 12,6	78,0/ 57,0
200102 210103 / 210102		<b>Второе блюдо:</b> 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
		Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	13	65,0
		Фрукт (апельсин/мандарин)	100	0,25	0,2	11,4	52,0
	<b>Итого по завтраку:</b>	590 590	17,68/ 16,95	41,65/ 26,55	77,77/ 88,03	567,67/ 546,67	
2 неделя, пятница							
130309	3	<b>Салат:</b> капуста квашеная с р/м (сезонно)	60	0,79	2,495	3,83	41,6
54-9м		<b>Второе блюдо:</b> Жаркое по- 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	65,0
	<b>Итого по завтраку:</b>	497	28,07	27,095	53,69	573,3	