



УТВЕРЖДЕНО
ИП Ефремов Р.А.
Ефремов Р.А.
« 17 » 2023 года

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ ЗАТО
Знаменск Гимназия №231
Борзых Н.А.
« 08 » 2023 г.

**Примерный двухнедельный рацион питания (меню) для организации
горячего питания (завтраки) горячего питания обучающихся старших
классов
в МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия № 231**

Наименование блюда	Химический состав:					Номер по сб.
	Выход:	Белки:	Жиры	Углеводы:	Калорий ность	
Завтрак						
День 1						
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	64 сб 2003
Курица тушеная в томатном соусе	90	9,54	12,25	3,32	134,90	179 сб 2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	46,28	275,07	183 сб шк 200
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,1	35,0	943
Хлеб пшеничный		2,64	0,48	13,68	73,00	
Итого:		13,42	3,25	78,98	622,97	
День 2						
Завтрак						
Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	2,8	15	16\2004 Л или 70\2011М
Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	332 сб шк
Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	12,5	13,6	9,1	211	135 сб 2018
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,1	35,0	943
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	73,00	
Итого:		22,74	18,88	74,08	564	
День 3						
Завтрак						
Салат из б\кач капусты	120	1,92	6	9,12	99,6	45 сб шк 2004
Плов из птицы	230	18,63	18,17	41,63	411,7	492 сб шк 2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,1	35,0	943
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	73,00	
Итого:		23,39	24,65	73,53	619,3	

День 4						
Завтрак						
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	71 сб 2004
Рис отварной	180	4,32	10,8	42,84	293,4	511 сб 2004
Голень куриная запечённая	100	26,2	13,8	0,2	230	231 сб 2016
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	73,00	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,1	35,0	943
Итого:		34,66	27,38	73,02	685,4	
День 5						
Завтрак						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	4,7	3,6	61	20 сб 2004
Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	520 сб 2004
Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	12,5	13,6	9,1	211	135 сб 2018
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,1	35,0	943
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	73,00	
Итого:		19,84	24,68	59,48	546	
День 6						
Завтрак						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	4,7	3,6	61	20 сб 2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	46,28	275,07	183 сб шк 200
Голень куриная запечённая	100	26,2	13,8	0,2	230	231 сб 2016
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	73,00	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,1	35,0	943
Итого:		40,42	21,75	72,86	674,07	
День 7						
Завтрак						
Салат из б/кач капусты	120	1,92	6	9,12	99,6	45 сб шк 2004
Плов из птицы	230	18,63	18,17	41,63	411,7	492 сб шк 2004
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	9,1	35,0	943
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	73,00	
Итого:		23,39	24,65	73,53	619,3	
День 8						
Завтрак						
Нарезка овощная (помидор свежий,	100	0,8	0,1	2,8	15	16\2004 Л или

огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)						70\2011М
Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	332 сб шк
Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	12,5	13,6	9,1	211	135 сб 2018
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,1	35,0	943
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	73,00	
Итого:		22,74	18,88	74,08	564	
День 9						
Завтрак						
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	64 сб 2003
Курица тушеная в томатном соусе	90	9,54	12,25	3,32	134,90	179 сб 2004
Рис отварной	180	4,32	10,8	42,84	293,4	511 сб 2004
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,1	35,0	943
Хлеб пшеничный		2,64	0,48	13,68	73,00	
Итого:		7,16	11,28	75,54	641,3	
День 10						
Завтрак						
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	71 сб 2004
Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	520 сб 2004
Тефтели куриные	90	12,5	13,6	9,1	211	237 сб 2018
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	9,1	35,0	943
Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	73,00	
Итого:		20,34	22,28	63,08	539	