

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Гимназия Г.О. МАКЕЕВКА»

С.В. Зуев



***Примерное  
двухнедельное меню  
(завтраки)  
ГБОУ «ГИМНАЗИЯ Г.О.  
МАКЕЕВКА»  
(возрастная категория  
7-11 лет)***



| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |               |                   | №<br>рецептуры |
|---------------|----------------------------|--------------|------------------|------|---------------|-------------------|----------------|
|               |                            |              | Белки            | Жиры | Угле-<br>воды | Калорий-<br>ность |                |
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Каша жидкая                | 200          | 5,1              | 7,2  | 26,6          | 302,1             | 54-20к-2020    |
| 1 ДЕНЬ        | молочная гречневая         |              |                  |      |               |                   |                |
|               | Вафли                      | 50           | 2,7              | 13   | 33            | 245               |                |
|               | Чай с сахаром              | 200          | 0,2              | 0,00 | 6,8           | 45,2              | 54-2гн-2020    |
|               | Хлеб                       | 50           | 4,6              | 0,9  | 29,4          | 122               |                |
|               | Итого завтрак              | 500          | 12,6             | 21,1 | 95,8          | 714,3             |                |
| ВТОРНИК       | Каша пшеничная рассыпчатая | 150          | 4,3              | 8,6  | 35,5          | 241,6             | 54-8г-2020     |
|               | Икра кабачковая            | 60           | 0,6              | 3,8  | 3,6           | 102               |                |
|               | Чай с сахаром              | 200          | 0,2              | 0,00 | 6,8           | 45,2              | 54-2гн-2020    |
|               | Хлеб                       | 50           | 4,6              | 0,9  | 29,4          | 122               |                |
|               | Итого завтрак              | 460          | 9,7              | 13,3 | 75,3          | 510,8             |                |
| СРЕДА         | Рис отварной               | 150          | 3,7              | 4,8  | 36,8          | 203,5             | 54-6г-2020     |
|               | Рыба, тушеная с овощами    | 70           | 9,6              | 5,20 | 4,4           | 103               | 54-11р-2020    |
|               | Печенье                    | 50           | 3,8              | 5,9  | 36,8          | 208               |                |
|               | Чай с сахаром              | 200          | 0,2              | 0,00 | 6,8           | 45,2              | 54-2гн-2020    |
|               | Хлеб                       | 50           | 4,6              | 0,9  | 29,4          | 122               |                |
|               | Итого завтрак              | 520          | 21,9             | 16,8 | 114,2         | 681,7             |                |
| ЧЕТВЕРГ       | Картофельное пюре          | 150          | 3,2              | 8,3  | 27,2          | 189,5             | 54-11г-2020    |
| 4 ДЕНЬ        | Гуляш из курицы            | 80           | 13,5             | 13,5 | 3,1           | 189               | 54-2м-2020     |
|               | Чай с сахаром              | 200          | 0,2              | 0,00 | 6,8           | 45,2              | 54-2гн-2020    |
|               | Хлеб                       | 50           | 4,6              | 0,9  | 29,4          | 122               |                |
|               | Итого завтрак              | 480          | 21,5             | 22,7 | 66,5          | 545,7             |                |
| ПЯТНИЦА       | Макароны отварные          | 150          | 3,4              | 7,3  | 32,8          | 196,8             | 54-1г-2020     |
|               | Гуляш из курицы            | 80           | 13,5             | 13,5 | 3,1           | 189               | 54-2м-2020     |
|               | Кофейный напиток с молоком | 200          | 3,5              | 3,80 | 22,3          | 133,4             | 54-23гн-2020   |
|               | Хлеб                       | 50           | 4,6              | 0,9  | 29,4          | 122               |                |
|               | Итого завтрак              | 480          | 25               | 25,5 | 87,6          | 641,2             |                |
| ПОНЕДЕЛЬНИК   | Каша гречневая             | 150          | 8,2              | 6,9  | 35,9          | 239               | 54-22к-2020    |
| 6 ДЕНЬ        | Гуляш из курицы            | 80           | 13,5             | 13,5 | 3,1           | 189               | 54-2м-2020     |
|               | Чай с сахаром              | 200          | 0,2              | 0,00 | 6,8           | 45,2              | 54-2гн-2020    |
|               | Хлеб                       | 50           | 4,6              | 0,9  | 29,4          | 122               |                |
|               | Итого завтрак              | 480          | 26,5             | 21,3 | 75,2          | 595,2             |                |
| ВТОРНИК       | Макароны отварные          | 150          | 3,4              | 7,3  | 32,8          | 196,8             | 54-1г-2020     |
| 7 ДЕНЬ        | Икра кабачковая            | 60           | 0,6              | 3,8  | 3,6           | 102               |                |



|         |                                         |     |       |       |       |        |                  |
|---------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------------------|
|         | Кофейный напиток с<br>молоком сгущенным | 200 | 3,5   | 3,50  | 22,3  | 133,4  | 54-23гн-<br>2020 |
|         | Хлеб                                    | 50  | 4,6   | 0,9   | 29,4  | 122    |                  |
|         | Вафли                                   | 35  | 1,8   | 9,1   | 22    | 168    |                  |
|         | Итого завтрак                           | 495 | 13,9  | 24,6  | 110,1 | 722,2  |                  |
| СРЕДА   | Каша пшеничная                          | 150 | 8     | 12    | 33    | 269    |                  |
| 8 ДЕНЬ  | Гуляш из курицы                         | 80  | 13,5  | 13,5  | 3,1   | 189    | 54-2м-2020       |
|         | Чай с сахаром                           | 200 | 0,2   | 0,00  | 6,8   | 45,2   | 54-2гн-2020      |
|         | Хлеб                                    | 50  | 4,6   | 0,9   | 29,4  | 122    |                  |
|         | Печенье                                 | 20  | 1,5   | 2,8   | 14,5  | 93     |                  |
|         | Итого завтрак                           | 350 | 19,8  | 17,2  | 53,8  | 449,2  |                  |
| ЧЕТВЕРГ | Жаркое по-домашнему                     | 200 | 14,4  | 15,20 | 27,6  | 286,6  | 54-33м-2020      |
| 9 ДЕНЬ  | из курицы                               |     |       |       |       |        |                  |
|         | Чай с сахаром                           | 200 | 0,2   | 0,00  | 6,8   | 45,2   | 54-2гн-2020      |
|         | Хлеб                                    | 50  | 4,6   | 0,9   | 29,4  | 122    |                  |
|         | Итого завтрак                           | 450 | 19,2  | 16,1  | 63,8  | 453,8  |                  |
| ПЯТНИЦА | Плов с курицей                          | 200 | 21,3  | 9,20  | 33,2  | 314,6  | 54-12м-2020      |
|         | Чай с сахаром                           | 200 | 0,2   | 0,00  | 6,8   | 45,2   | 54-2гн-2020      |
|         | Хлеб                                    | 50  | 4,6   | 0,9   | 29,4  | 122    |                  |
|         | Итого завтрак                           | 450 | 26,1  | 10,1  | 69,4  | 481,8  |                  |
|         | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ                        |     | 196,2 | 188,7 | 811,7 | 5795,9 |                  |
|         | В СРЕДНЕМ НА 1<br>ДЕНЬ                  |     | 19,62 | 18,87 | 81,17 | 579,59 |                  |

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.