

Школа

ЧОУ "Городенская Православная гимназия"

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7 - 11 лет



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	220	6	8	33	295	173
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
				Кондитерское изделие	40	1	0	72	25	15
		итого		500	10,23	8,42	139,32	473,52		
1	1	Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	2,9	2,2	20,7	121,6	112
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
			2 блюдо	Сосиска отварная	80	8,07	22,62	0,36	238,55	243
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,52	23	91,96	
				Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	58	376
				итого		710	25,04	31,85	117,02	847,38
1	1	Итого за день:		1210	35,27	40,27	256,34	1320,9		
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	15,6	16,9	45,8	318,3	175
				Выпечка	60	2,17	2,44	19,94	110,4	406
			Гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	382
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	45	
				итого		505	24,85	23,88	88,28	592,3
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный на мясокостном бульоне	200	2,6	5,12	10,93	138,75	82
			2 блюдо	Рагу из отварной курицы с овощами тушеными	240	17,65	14,58	4,7	221	259
				Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,31	3,25	6,5	60,4	59
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	376
				итого		780	27,86	25,16	98,13	752,78
1	2	Итого за день:		1285	52,71	49,04	186,41	1345,08		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251	181
				Масло сливочное фасованное	10	0,08	7,25	0,13	66	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
				итого		460	9,42	18,39	66,83	470,52
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,63	3,15	5,73	113,9	97
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,34	2,83	16,87	114	204
			2 блюдо	Макароны отварные с сыром	200	12,5	13,9	50,1	320,7	320,7
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	349
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	
				итого		740	21,77	22,09	148,7	881,23
1	3	Итого за день:		1200	31,19	40,48	215,53	1351,75		

Школа

# ЧОУ "Городенская Православная гимназия"

Утвердил: должность ДИРЕКТОР

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Н.Ю. Преображенская

Возрастная категория

12 - 18 лет

10

февраля

2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	250	9,79	6,99	56,52	328,57	173
			гор. напиток	Печенье сахарное	50	3	4	29,8	166,8	376
			хлеб	Чай с сахаром	250	0,13	0,02	15,2	62	
				Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
			<b>итого</b>		<b>600</b>	<b>16,87</b>	<b>11,51</b>	<b>125,67</b>	<b>674,27</b>	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,6	2,99	25,9	152	112
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,2	302
			2 блюдо	Сосиска отварная	100	10,08	28,27	0,45	298,19	243
			хлеб	Хлеб ржаной	50	2,24	0,52	23	91,96	
				Хлеб пшеничный	70	3,16	0,4	19,32	93,52	
			Гор.напиток	Чай с сахаром	250	0,07	0,02	15	60	376
			<b>итого</b>		<b>920</b>	<b>30,61</b>	<b>40,32</b>	<b>135,19</b>	<b>1020,87</b>	
1	1	<b>Итого за день:</b>				<b>1520</b>	<b>47,48</b>	<b>51,83</b>	<b>260,86</b>	<b>1695,14</b>
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	15,6	16,9	45,8	318,3	175
				Выпечка	100	3,64	4,08	33,24	184	406
			Гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	382
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
			<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>27,27</b>	<b>25,02</b>	<b>103,73</b>	<b>737,8</b>	
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный на мясокостном бульоне	250	6,72	13	23,07	173,32	82
			2 блюдо	Рагу из отварной курицы с овощами тушеными	280	22,06	18,23	5,88	276,25	259
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,97	4,87	9,75	90,6	59
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,47	0,3	13,44	62,34	
			<b>итого</b>		<b>950</b>	<b>37,07</b>	<b>38,19</b>	<b>109,27</b>	<b>866,56</b>	
1	2	<b>Итого за день:</b>				<b>1500</b>	<b>64,34</b>	<b>63,21</b>	<b>213</b>	<b>1604,36</b>
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250	7,4	10,6	47,2	313,2	181
				Масло сливочное фасованное	10	0,08	7,25	0,13	66	
			гор.напиток	Чай с сахаром	250	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
			<b>итого</b>		<b>560</b>	<b>11,5</b>	<b>18,37</b>	<b>86,48</b>	<b>556,1</b>	
1	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,1	5,3	9,5	189	67
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,9	10,3	27,9	235,9	97
			2 блюдо	Макароны отварные с сыром	250	19,86	13,6	84,86	522,7	204
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	349
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,47	0,3	13,44	62,34	
			<b>итого</b>		<b>920</b>	<b>38,18</b>	<b>31,29</b>	<b>192,83</b>	<b>1273,99</b>	
1	3	<b>Итого за день:</b>				<b>1480</b>	<b>49,68</b>	<b>49,66</b>	<b>279,31</b>	<b>1830,09</b>



