

Школа

ЧОУ "Городенская Православная гимназия"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7 - 11 лет



Утвердил: должность ДИРЕКТОР

Н.Ю. Преображенская

27

января

2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур
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	Котлета мясная	90	20,67	19,38	10,99	307,47	298
			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		720	37,64	28,61	127,65	916,3	
1	1	Итого за день:			1220	47,87	37,03	266,97	1389,82	
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	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3	1	22	45	
			итого		505	20,84	20,36	102,74	533,7	
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный на мясокостном бульоне	200	2,6	5,12	10,93	138,75	82
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	259
				Салат из квашеной капусты	60	1,15	5,39	4,66	71,81	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	37,58	20,19	113,54	808,19	
1	2	Итого за день:			1285	58,42	40,55	216,28	1341,89	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200	7	7,1	41,3	256,7	182
				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		450	10,31	14,77	75,75	476,22	
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:			1190	32,08	36,86	224,45	1357,45	
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,56	18,14	41,31	402,72	223

1	4	Завтрак		Кондитерское изделие	40	1	0	72	25	15
			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		450	22,79	18,56	147,63	581,24	
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,08	6,06	6,52	84,99	52
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	1,52	3,02	18,48	190,4	88
			2 блюдо	Плов из птицы	240	24,5	24,2	52,8	490,5	234
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	1,29	32,98	147,15	349
			напиток	чай с сахаром	200	0,13	0,02	13,7	55,86	377
			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		980	33,53	35,51	167,5	1154,38	
1	4	Итого за день:			1430	56,32	54,07	315,13	1735,62	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
				Выпечка	60	2,17	2,44	19,94	110,4	406
			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		510	11,51	13,58	86,64	514,92	
1	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,25	1,59	18,8	105,8	55
			гарнир	Пюре картофельное	150	4,08	5,11	28,89	177,87	84
			2 блюдо	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146	291
			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	31,75	17,13	124,61	762,3	
1	5	Итого за день:			1250	43,26	30,71	211,25	1277,22	
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	220	10,8	10,7	53,19	308,16	398
				Кондитерское изделие	40	1	0	72	25	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
			итого		460	11,87	10,72	140,19	393,16	
2	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	Котлета рубленая из птицы	90	20,67	19,38	10,99	307,47	298
			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	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	
			итого		720	37,64	28,61	128,35	918,3	
2	1	Итого за день:			1180	49,51	39,33	268,54	1311,46	
2	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	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	1	22	45	
			итого		500	20,84	20,36	102,74	533,7	
2	2	Обед	закуска	салат квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	2,27	3,5	16,4	186,6	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	259
			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	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	
			итого		780	37,12	16,18	119,42	835,65	

Школа

ЧОУ "Городенская Православная гимназия"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12 - 18 лет



Утвердил: должность ДИРЕКТОР

Н.Ю. Преображенская

27

января

2025

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур
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	60	
				Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
		итого		600	16,87	11,51	125,67	672,27		
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	Котлета мясная	100	30,67	29,38	20,99	337,47	298
			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
				итого	920	51,2	41,43	155,73	1060,15	
1	1	Итого за день:		1520	68,07	52,94	281,4	1732,42		
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшеница 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	Чай с сахаром	250	0,07	0,02	15	60	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
				итого	600	23,26	21,5	118,19	679,2	
1	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный на мясокостном бульоне	250	6,72	13	23,07	173,32	82
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	280	31,93	12,87	25,95	305	259
			закуска	Салат из квашеной капусты	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	
				итого	950	46,94	32,83	129,34	895,31	
1	2	Итого за день:		1550	70,2	54,33	247,53	1574,51		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	250	8,94	13,95	44,1	339,28	182
				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	
				итого	560	13,04	21,72	83,38	582,18	
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	Макаронные 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	
				итого	920	38,18	31,29	192,83	1273,99	
1	3	Итого за день:		1480	51,22	53,01	276,21	1856,17		
			гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	24,75	24,19	55,08	536,96	223
						0,44	1,92	1,56	33,34	

1	4	Завтрак		Кондитерское изделие	50	3	4	29,8	166,8	15	
			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		
			итого		450	32,21	30,63	125,59	914		
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,18	10,1	10,8	141,1	52	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	1,52	3,02	18,48	190,4	88	
			2 блюдо	Плов из птицы	280	28,7	28,3	61,8	573,9	234	
			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	377	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,47	0,3	13,44	62,34		
			итого		950	37,72	43,51	161,65	1231,79		
1	4	Итого за день:			1400	69,93	74,14	287,24	2145,79		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,76	38,55	298,81	181	
				Выпечка	110	8,58	6,73	52,58	305,8	406	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		
			итого		610	19,87	20,01	130,28	781,51		
1	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	1,85	5,24	15,77	248,6	55	
			гарнир	Пюре картофельное	180	4,89	6,14	34,66	213,45	84	
			2 блюдо	Рыба припущенная (минтай) с маслом	120	18,67	8,97	1	159,28	291	
			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		
			итого		870	31,73	22,44	122	947,72		
1	5	Итого за день:			1480	51,6	42,45	252,28	1729,23		
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	250	9,79	6,99	56,52	328,57	398	
				Кондитерское изделие	50	3	4	29,8	166,8		
			гор.напиток	Чай с сахаром	250	0,07	0,02	15	60	376	
			итого		550	12,86	11,01	101,32	555,37		
2	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	Котлета рубленая из птицы	100	19,61	16,75	13,75	282,9	298	
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			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		
			итого		870	40,16	28,68	143,76	999,34		
2	1	Итого за день:			1420	53,02	39,69	245,08	1554,71		
2	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	110	8,58	6,73	52,58	305,8	406	
			Гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9		
			итого		560	28,2	24,15	137,53	801		
2	2	Обед	закуска	салат квашеной капусты	100	1,97	4,87	9,75	90,6	47	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2,9	4,4	21,49	233,3		
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	280	31,93	12,87	25,95	305	259	
			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		
			итого		950	43,12	24,23	127,76	955,29		
2	2	Итого за день:			1510	71,32	48,38	265,29	1756,29		

