

Утверждаю:

Директор

ООО «Продторг-Плюс»



Р.Е. Татарский

Согласовано:

Директор

МБОУ Гимназия № 7



Н.В. Покровская

## Примерное 2-х недельное меню

**двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов**

**для организации питания**

**учащихся МБОУ «Гимназия №7» 5-11 классов**

**с 09.01.2025г. по 26.05.2025 г**

**Примерное 2-х недельное меню двухразового горячего питания: горячих завтраков и горячих обедов для  
организации питания учащихся  
С 09.01.25г по 31.05.25г**

**5-11 класс**

№	Наименование блюда	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	B 1	B 2	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Цена
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	
<b>1-день</b>																
1	Каша пшеничная с тыквой	1/300	303/2004	335,82	10,63	12,32	40,8	0,16	0,27	11,8	180	194	84	30	1,8	
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
		<b>610,00</b>		<b>544,00</b>	<b>18,01</b>	<b>18,40</b>	<b>80,03</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>14,00</b>	<b>180,00</b>	<b>240,00</b>	<b>252,00</b>	<b>64,00</b>	<b>3,60</b>	
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177,43	3,04	6,29	28,42	0,22	1,2	16,2	0	97,5	127,5	36	1,2	
2	Плов из птицы	1/150/50	492/2004	402,35	26,58	20	47,96	0,21	0,18	18,6	110	213	234	28,5	2,4	
3	Салат из квашеной капусты	1/100	45/2004	115,42	1,6	5,6	6,85	0,03	0,03	15,42	0	79,7	34,28	26,85	1,37	
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	
5	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
6	Печенье песочное «Шахеризада»	2/15	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1	
	<b>Итого</b>	<b>860,00</b>		<b>962,20</b>	<b>36,12</b>	<b>35,69</b>	<b>132,63</b>	<b>0,55</b>	<b>1,55</b>	<b>52,72</b>	<b>275,00</b>	<b>521,20</b>	<b>510,18</b>	<b>113,75</b>	<b>6,59</b>	<b>139,50</b>
<b>2-день</b>																
1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоч)	1/300	305/2004	309	13,3	11,6	67,5	0,25	0,17	11,2	170	102	136	39	2,7	
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1	
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
		<b>560,00</b>		<b>558,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>115,50</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>14,00</b>	<b>180,00</b>	<b>240,00</b>	<b>240,00</b>	<b>60,00</b>	<b>3,60</b>	
1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/2004	192,09	7,68	5,84	27,09	0,18	0,45	7,5	0	45	90	42	1,5	
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6	
3	Макаронны отварные	1/180	516/2004	201,96	6,6	6,12	28,2	0,05	0,01	0	0	20,4	28,8	7,2	0,72	
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	78,5	0,83	3,33	5,42	0,15	0,07	0	15	113	130	42	3,33	
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72	
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
7	Печенье овсянное	1/30	Пром.пр-ва	78	2,5	2	15	0,02	0,07	0	3	30	20	10	0,4	
	<b>Итого</b>	<b>940,00</b>		<b>1081,25</b>	<b>35,81</b>	<b>45,94</b>	<b>147,56</b>	<b>0,62</b>	<b>0,76</b>	<b>21,10</b>	<b>236,00</b>	<b>431,40</b>	<b>471,20</b>	<b>140,60</b>	<b>9,07</b>	<b>139,50</b>
<b>3-день</b>																
1	Каша овсяная вязкая молочная с кураг	1/300	161/2004	335,82	10,62	12,32	46,27	0,16	0,27	11,8	180	194	198	30	1,8	
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1	
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	

		<b>610,00</b>	<b>544,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>85,50</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>14,00</b>	<b>180,00</b>	<b>240,00</b>	<b>366,00</b>	<b>64,00</b>	<b>3,60</b>
1 Суп картофельный с макаронами	1/300	140/2004	216,57	3,57	5,25	25,5	0,21	0,06	0	0	45	108	42	1,5
2 Биточки рыбные	1/100	364/2008	231,25	18,5	19,25	19,38	0,19	0,28	14,25	77,5	116	106	31	2
3 Картофель отварной	1/180	518/2004	303,67	4,2	5,4	28,44	0,18	0,12	6,7	4,8	66	100,8	36	1,1
4 Огурец соленый	1/65	Пром. пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	58	40	20	1,2
5 Хлеб пшеничный	1/60	Пром. пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
6 Компот из свежих яблок	1/200	631/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1
7 Печенье «Курабье»	2/20	Пром. пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1
<b>Итого</b>	<b>905,00</b>		<b>1123,69</b>	<b>31,77</b>	<b>33,70</b>	<b>145,82</b>	<b>0,70</b>	<b>0,63</b>	<b>38,65</b>	<b>247,30</b>	<b>416,00</b>	<b>467,20</b>	<b>151,40</b>	<b>7,62</b>

**4-день**

1 Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,57	12,32	49,7	0,16	0,27	11,8	180	194	99	26	1,8
2 Пирожок с куриным мясом и рисом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1
3 Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
<b>715,00</b>			<b>545,32</b>	<b>19,95</b>	<b>18,40</b>	<b>88,93</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>14,00</b>	<b>180,00</b>	<b>240,00</b>	<b>267,00</b>	<b>60,00</b>	<b>3,60</b>
1 Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177,43	3,04	6,29	28,42	0,22	1,2	16,2	0	97,5	127,5	36	1,2
2 Оладьи из пшеницы	1/80	476/2008	247,09	15,3	11	8,5	0,19	1,41	12,7	6216	86	139	17	5
3 Каша ячневая	1/180	Табл4/2004	277,2	6,95	6,84	40,8	0,18	0,11	6,72	4	58	84	30	1
4 Помидор соленый	1/80	Пром. пр-ва	20,2	0,8	0	108,8	0,04	0,04	6,4	92,8	92,8	63,87	31,87	1,44
5 Хлеб ржаной	1/60	Пром. пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
6 Компот из сухофруктов, с сахаром	1/200	639/2004	132,6	0,32	0	32,86	0	0	0,4	0	16	6	6	1
7 Печенье «Ромашка»	2/17	Пром. пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1
<b>Итого</b>	<b>900,00</b>		<b>1065,52</b>	<b>31,01</b>	<b>27,93</b>	<b>254,78</b>	<b>0,72</b>	<b>2,90</b>	<b>42,72</b>	<b>6477,80</b>	<b>465,30</b>	<b>526,77</b>	<b>137,27</b>	<b>10,46</b>

**5-день**

1 Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	1/300	326/2008	369	10,63	20,4	101,1	0,16	0,27	11,8	180	194	198	30	1,8
2 Пирожок с творогом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1
3 Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
<b>610,00</b>			<b>577,18</b>	<b>18,01</b>	<b>26,48</b>	<b>140,33</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>14,00</b>	<b>180,00</b>	<b>240,00</b>	<b>366,00</b>	<b>64,00</b>	<b>3,60</b>
1 Рассольник ленинградский	1/300	132/2004	222,36	9,36	11,2	4,82	0,06	0,96	12,96	0	13,2	78	15,6	0,96
2 Рагу из птицы	1/80/180	489/2004	406,6	17,5	31,82	62,68	0,16	0,14	12,88	54,26	110,8	210,2	28,2	1,8
3 Зеленый горошек	1/60	пром. пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	9	81	78	25	2
4 Хлеб пшеничный	1/60	пром. пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
5 Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7 Фрукты свежие (Яблоки)	1/60	Пром. пр-ва	28	0,24	0,24	6	0,01	0,01	6	0	9,6	6,6	6	1,3
<b>Итого</b>	<b>880,00</b>		<b>851,96</b>	<b>31,72</b>	<b>43,88</b>	<b>113,86</b>	<b>0,39</b>	<b>1,19</b>	<b>37,14</b>	<b>223,26</b>	<b>284,60</b>	<b>439,20</b>	<b>89,20</b>	<b>7,58</b>

**6-день**

1 Каша «Боярская» из пшеницы с изюмом»	1/300	304/2004	469,76	30,04	31,94	37,37	0,16	0,27	11,8	180	194	107	26	1,8
--	-------	----------	--------	-------	-------	-------	------	------	------	-----	-----	-----	----	-----

2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
		<b>610,00</b>		<b>677,94</b>	<b>37,42</b>	<b>38,02</b>	<b>76,60</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>14,00</b>	<b>180,00</b>	<b>240,00</b>	<b>275,00</b>	<b>60,00</b>	<b>3,60</b>
1	Суп картофельный с рисом	1/300	138/2004	182,62	8,5	7,3	20,68	0,14	0,11	0	0	84	192	33,6	1,2
2	Жаркое по домашнему	1/170/40	436/2004	426,6	18,08	32,8	64,6	0,25	0,14	13,3	58	172,6	216	29	1,87
3	Огурец соленный	1/60	Пром.пр-ва	20,2	0,6	0	1,3	0,03	0,03	17	0	86	40	20	1,2
4	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
5	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7	Печенье песочное «Шахеризада»	2/15	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1
	<b>Итого</b>	<b>840,00</b>		<b>896,42</b>	<b>32,08</b>	<b>43,90</b>	<b>143,98</b>	<b>0,51</b>	<b>0,42</b>	<b>32,80</b>	<b>223,00</b>	<b>301,00</b>	<b>562,40</b>	<b>105,00</b>	<b>5,89</b>

7-день

1	Каша овсяная вязкая молочная с кураг	1/300	161/2004	335,82	10,62	12,32	46,27	0,16	0,27	11,8	180	194	198	30	1,8
2	Пирожок с фруктовой начинкой	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	0	22	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
		<b>610,00</b>		<b>544,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>85,50</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>14,00</b>	<b>180,00</b>	<b>240,00</b>	<b>366,00</b>	<b>64,00</b>	<b>3,60</b>
1	Суп картофельный с макаронами	1/300	140/2004	216,57	3,57	5,25	25,5	0,21	0,1	0	0	45	108	42	1,5
2	Котлеты рубленые из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	1,2	0	22	107	19	0,8
3	Картофель отварной	1/150	518/2004	253,06	3,5	4,5	23,7	0,15	0,1	5,6	20	55	84	30	1
4	Икра свекольная	1/60	78/2004	14	0,77	0	2,6	0,02	0,02	5	0	93	40	20	0,8
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7	Печенье овсянное	1/30	Пром.пр-ва	78	2,5	2	15	0,02	0,07	0	3	30	20	10	0,4
	<b>Итого</b>	<b>870,00</b>		<b>1 124,10</b>	<b>38,08</b>	<b>38,87</b>	<b>116,17</b>	<b>0,51</b>	<b>0,39</b>	<b>14,00</b>	<b>183,00</b>	<b>315,00</b>	<b>425,40</b>	<b>135,40</b>	<b>6,02</b>

8-день

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/400/5	284/2008	307,4	13,3	11,6	51,2	0,25	0,25	11,2	170	162	198	39	2,7
2	Кекс ванильный	1/50	Пром.пр-ва	193	4,4	6,8	26	0,03	0,15	0,6	10	122	96	15	0,1
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
		<b>665,00</b>		<b>556,40</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>90,80</b>	<b>0,28</b>	<b>0,40</b>	<b>14,00</b>	<b>180,00</b>	<b>300,00</b>	<b>302,00</b>	<b>60,00</b>	<b>3,60</b>
1	Суп картофельный с горохом	1/300	139/2004	192,09	7,68	5,84	27,09	0,18	0,45	7,5	0	45	90	42	1,5
2	Тефтели из говядины с соусом	80/20	472/2008	359,7	15,5	28,15	35,45	0,15	0,12	11,4	58	153	136	25	1,6
3	Макаронные отварные	1/180	516/2004	201,96	6,6	6,12	28,2	0,05	0,01	0	0	20,4	28,8	7,2	0,72
4	Икра кабачковая	1/100	пром.пр-ва	78,5	0,83	3,33	5,42	0,15	0,07	0	15	113	130	42	3,33
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	115	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	54	58,4	8,4	0,72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7	Печенье «Курабье»	2/20	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1
	<b>Итого</b>	<b>940,00</b>		<b>1099,25</b>	<b>35,51</b>	<b>47,24</b>	<b>145,56</b>	<b>0,62</b>	<b>0,79</b>	<b>21,40</b>	<b>238,00</b>	<b>462,40</b>	<b>499,20</b>	<b>138,60</b>	<b>8,77</b>

## 9-день

1	Каша «Янтарная» (из пшена с яблок)	1/300	305/2004	335,82	10,63	12,32	67,5	0,16	0,27	11,8	180	194	100,8	36	1,8
2	Пирожок с творогом	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
		<b>610,00</b>		<b>544,00</b>	<b>18,01</b>	<b>18,40</b>	<b>98,33</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>14,00</b>	<b>180,00</b>	<b>240,00</b>	<b>268,80</b>	<b>70,00</b>	<b>3,60</b>
1	Рассольник ленинградский	1/300	132/2004	222,36	9,36	11,2	4,82	0,06	0,96	12,96	0	39	78	15,6	0,96
2	Котлеты рубленные из птицы	1/100	498/2004	391,47	25,04	26,62	12,97	0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8
3	Каша ячневая	1/180	Табл4/2004	277,2	6,95	6,84	40,8	0,18	0,11	6,72	4	58	84	30	1
4	Зеленый горошек	1/80	пром.пр-ва	24	1,92	0,12	3,96	0,09	0,04	3,1	16	81	78	25	2
5	Хлеб ржаной	1/60	Пром.пр-ва	105	2,4	0,5	22,4	0,07	0,04	0	160	24	38,4	8,4	0,72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7	Печенье «Ромашка»	2/17	Пром.пр-ва	96	2,2	3,3	13	0,02	0,1	0,3	5	61	48	8	0,1
	<b>Итого</b>	<b>920,00</b>		<b>1172,03</b>	<b>48,17</b>	<b>48,58</b>	<b>111,55</b>	<b>0,46</b>	<b>1,31</b>	<b>26,18</b>	<b>185,00</b>	<b>301,00</b>	<b>441,40</b>	<b>112,00</b>	<b>6,38</b>

## 10-день

1	Суп молочный с гречневой крупой	1/400/5	161/2004	337,14	12,57	12,32	49,7	0,88	0,27	11,8	180	194	99	26	1,8
2	Пирожок с капустой и картофелем	1/100	738/2004	152,18	7,075	6,08	17,232	0,12	0,05	0	0	30	160	28	1
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/10	686/2004	56	0,3	-	13,6	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
		<b>715,00</b>		<b>545,32</b>	<b>19,95</b>	<b>18,40</b>	<b>80,53</b>	<b>1,00</b>	<b>0,32</b>	<b>14,00</b>	<b>180,00</b>	<b>240,00</b>	<b>267,00</b>	<b>60,00</b>	<b>3,60</b>
1	Борщ с капустой и картофелем	1/300	133/2008	177,43	3,04	6,29	28,42	0,22	1,2	16,2	0	97,5	127,5	36	1,2
2	Биточки рыбные	1/100	364/2008	231,25	18,5	19,25	19,38	0,19	0,28	14,25	77,5	116	106	31	2
3	Рис отварной	1/150	516/2004	168,3	5,5	5,1	25,5	0,04	0,01	0	0	49	72	6	0,6
4	Салат из квашеной капусты	1/80	45/2004	60,8	1,12	3,92	4,8	0,02	0,02	10,8	0	40,8	24	12,8	0,96
5	Хлеб пшеничный	1/60	Пром.пр-ва	117	3,8	0,3	20,7	0,07	0,04	0	102,5	24	38,4	8,4	0,72
6	Чай с сахаром	1/200	686/2004	56	0	0	14	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
7	Фрукты свежие (Яблоки)	1/60	Пром.пр-ва	28	0,24	0,24	6	0,01	0,01	6	0	9,6	6,6	6	1,3
	<b>Итого</b>	<b>890,00</b>		<b>838,78</b>	<b>32,20</b>	<b>35,10</b>	<b>118,80</b>	<b>0,55</b>	<b>1,56</b>	<b>49,45</b>	<b>180,00</b>	<b>352,90</b>	<b>382,50</b>	<b>106,20</b>	<b>7,58</b>

меню составлено в соответствии с сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапиной 2004г. и сборником рецептов для предприятий общественного питания Л.Е.Голунова, М.Т.Лабзина 2008г