

Согласовано:

Директор

МБОУ г. Шахты "Гимназия № 10"

*Н.А. Попова*  
Н.А. Попова

2023г.

"01" 2023г.



Утверждено

Директор

И.В. Галдавадзе И.В.

*И.В. Галдавадзе*

И.В. Галдавадзе

"01" 2023г.



### Примерное 2-х недельное меню на 2023 год (2 смена)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов в МБОУ г.Шахты "Гимназия № 10" на 2023 год (2 смена)

Понедельник	100	1,25	5,47		
Вторник	250	7,50	11,60		
Среда	100	1,50	16,77		
Четверг	180	2,38	4,62		
Пятница	190	2,12	20,91		
Средне			10,22		
Суббота	100	1,00	2,77		
Воскресенье	250	7,50	11,60		
Средне			10,22		
Среда	100	1,50	16,77		
Четверг	180	2,38	4,62		
Пятница	190	2,12	20,91		
Средне			10,22		
Суббота	100	1,00	2,77		
Воскресенье	250	7,50	11,60		
Средне			10,22		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая	№ рецептуры по сборнику
		грамм	б	ж		

я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Обед

Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	7,04	11,63	132,04	82/2017м
Биточки (со сметанным с томатом соусом)	100	8,50	19,32	10,99	253,78	268/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,54	304/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>24,14</b>	<b>36,80</b>	<b>123,21</b>	<b>923,79</b>	

**ВТОРНИК**

Обед

Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,7	76	67/2017м
Суп картофельный (с горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102/2017м
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	204/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>22,26</b>	<b>19,67</b>	<b>119,10</b>	<b>771,43</b>	

**СРЕДА**

Обед

Салат из моркови с яблоками с маслом	100	1,06	8,48	8,52	114,58	59/2017м
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,75	113/2017м

Плов из пшеницы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,31	291/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>27,97</b>	<b>25,70</b>	<b>116,42</b>	<b>819,74</b>	

#### ЧЕТВЕРГ

<b>Обед</b>						
Овощи посезонно (огурец)	100	0,80	0,10	2,80	15,00	707/1/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	6,18	9,87	112,18	88/2017м
Оладьи из печени с морковью (со сметанным соусом)	100	10,96	8,55	14,11	177,58	267К/330М
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>33,14</b>	<b>26,31</b>	<b>121,73</b>	<b>845,59</b>	

#### ПЯТНИЦА

<b>Обед</b>						
Салат из капусты квашенной	100	1,707	5,04	8,46	85,70	47/2017м
Суп картофельный (с рисом)	250	5,71	6,70	12,66	133,88	138/2004л
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,50	8,90	7,50	176,50	229/2017м
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>31,97</b>	<b>27,13</b>	<b>104,93</b>	<b>808,14</b>	

неделя

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45/2017м
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	41/2010м



Тефтели (мясные с соусом сметанным с томатом)	100	7,90	8,10	8,93	139,98	279/331/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>23,65</b>	<b>22,56</b>	<b>123,66</b>	<b>806,72</b>	

### ВТОРНИК

<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	67/2017м
Рассольник ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,28	96/2017м
Тефтели рыбные (с соусом сметанным с томатом)	100	9,04	8,42	12,33	161,19	239/331/2017м
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,54	304/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>22,00</b>	<b>26,49</b>	<b>138,59</b>	<b>881,60</b>	

### СРЕДА

<b>Обед</b>						
Салат из моркови с изюмом (курагой) с маслом	100	1,26	8,45	22,28	170,18	66/2017м
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,02	5,82	9,20	117,65	88/2017м
Плов из птицы (куры)	210	19,47	10,98	38,27	329,31	291/2017м
Кисель из яблок (с витамином С)	180	0,10	0,11	22,59	107,28	352/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>32,12</b>	<b>25,98</b>	<b>121,54</b>	<b>864,90</b>	

### четверг

<b>Обед</b>						
Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52/2017м
Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	3,20	4,10	22,65	140,30	103/2017м

Печень по-строгановски (с соусом сметанным с луком)	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255/332/2017м
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00	302/2017м
Компот из свежих яблок (с витамином С)	180	0,12	0,12	20,91	85,95	342/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржанго-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>32,23</b>	<b>32,82</b>	<b>129,38</b>	<b>959,03</b>	

**ПЯТНИЦА**

<b>Обед</b>						
Овощи посезонно (помидор)	100	0,60	0,00	3,80	14,00	70/71/2017м
Борщ с картофелем и фасолью	250	6,80	7,04	11,63	137,04	84/2017м
Котлеты рубленные из птицы (со сметанным соусом)	100	12,20	13,87	9,13	210,98	294/330/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,36	236,16	309/2017м
Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349/2017м
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	701/2010м
Хлеб ржанго-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>870</b>	<b>30,96</b>	<b>27,48</b>	<b>121,93</b>	<b>857,67</b>	

<b>Итого по меню:</b>	<b>8490</b>	<b>280,4368</b>	<b>270,94</b>	<b>1220,43</b>	<b>8538,70</b>	
<b>Итого за обед</b>	<b>8490</b>	<b>280,44</b>	<b>270,94</b>	<b>1220,43</b>	<b>8538,70</b>	
<b>Среднее значение за обед</b>	<b>849</b>	<b>28,04</b>	<b>27,09</b>	<b>122,05</b>	<b>853,87</b>	
<b>Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для работающих</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
<b>Выполнение (от суточной потребности) % (при норме обед 85%)</b>		<b>31</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	