


 Утверждаю
 Директор МБОУ «Гимназия №1»
 Родинова Н.А.

**10-ти дневное диетическое меню для обучающихся МБОУ «Гимназия №1»
на 2024-2025 учебный год**

МЕНЮ 1 день

Завтрак + обед

№	Наименование блюд	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Суп молочный с манной крупой	120/5/3	17-70	410,0	24,5	20,6	30,6
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	66	2,5	5,7	0,09
3	Чай с сахаром	200/10	4-20	124	0,3	0	31,4
4	Щи из свежей капусты с мясом птиц и сметаной	250/20	23-60	101/112	3,44/4,3	4,35,4	10,6/13,2
5	Каша гречневая с маслом сливочным	100/3	14-14	202	5,1	27,5	14,5
6	Биточки из свинины с соусом томатным	60	28-45	261	15,9	14,4	16
7	Хлеб ржаной	90	6-16	106	3,0	1,2	20
8	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	12-72	5,1/7,65	8,9/13,4	88/132	3,9
			113,31				

МЕНЮ 2 день

Завтрак + обед

№	Наименование блюд	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом и сахаром	100/5/3	16-82	305/406	3,3/4,4	10,2/13,6	51/67,4
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	66/99	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,13
3	Компот из сухофруктов	200/10	5-86	124	0,3	15,7	31,3
4	Борщ со свежей капусты, мясом кур	250	19-83	133	5,0	18,0	18,0
5	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	15-54	126	2,1	5,5	14,5
6	Голень куриная отварная	90	28-11	144	15,7	8,9	0,4
7	Хлеб ржаной	90	6-16	106	3,0	1,2	20
8	Икра свекольная	100	14-65	85	1	7,1	3,9
			113,31				

МЕНЮ 3 день**Завтрак + обед**

№	Наименование блюд	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Суп молочный с макаронами, маслом сливочным и сахаром	150/5/3	18-16	225	4,2	5,4	30,0
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	66	2,5	7,0	0,09
3	Чай	200/10	4-20	124	0,6	0	31,4
4	Борщ со свежей капусты, мясом кур и сметаной	250/20	29-30	199/249	6,0/7,5	6,0/8,3	28/35
5	Плов с мясом кур	150	36-04	10,8	5,9	18,9	35,69
6	Хлеб ржаной	90	6-16	106/159	3,0	1,2	20
7	Кукуруза консервированная	35	13-11	60	1,5	1,8	12,0
			113,31				

МЕНЮ 4 день**Завтрак + обед**

№	Наименование блюд	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	100/5/3	18-94	122	4,2	14,7	30,6
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	66	2,5	7,0	0,09
3	Компот из сухофруктов	200/10	5-86	124	1,4	0	31,4
4	Суп картофельный с пшеном и мясом птицы	250	19-42	122	1,8	5,2	16,5
5	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/3	16-84	109	2,1	4,5	14,6
6	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	90/30	29-25	112	10,6	5,1	5,6
7	Хлеб ржаной	90	6-16	106	3,0	1,2	20
8	Огурец порционно	35	10-50	88/132	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4
			113,31				

МЕНЮ 5 день**Завтрак + обед**

№	Наименование блюд	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Суп молочный с овсяной крупой	120/5/3	18-16	225/300	5,4/7,2	8,6/11,5	30/40
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	66/99	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,13
3	Чай с сахаром	200/10	4-20	58	0,2	0	6,5
4	Суп картофельный с перловкой и мясом птиц	250	25-58	101/127	3,44/4,3	4,32/5,4	10,6/13,2
5	Капуста тушеная с мясом птицы	150	38-65	128,5	4,0	11,7	2,0
6	Хлеб ржаной	36	6-16	106/159	3,0	1,2	20
7	Помидор порционно	35	14-22	88/132	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4
			113,31				

МЕНЮ 6 день**Завтрак + обед**

№	Наименование блюд	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Каша «Дружба»	100/5/3	18-02	225/300	5,4/7,2	8,6/11,5	30/40
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	72	2,6	0,4	3,6

3	Компот из сухофруктов	200/10	5-86	124	0,6	-	31,4
4	Суп картофельный с рисом и мясом цыплят	250	23-61	101,6	3,44/4,3	4,32/5,4	10,8/13,2
5	Картошка тушеная с мясом птицы	150	39-09	126	2,1	5,5	14,5
6	Хлеб ржаной	90	6-16	106/159	3,0/4,5	1,2	20/30
7	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	14-23	88/132	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4
			113,31				

МЕНЮ 7 день

Завтрак + обед

№	Наименование блюд	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Суп молочный с макаронами, с маслом и сахаром	120/5/3	17-94	122	4,2	14,7	30,6
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	66	2,5	7,0	0,09
3	Компот из сухофруктов	200/10	5-86	124	1,4	0	31,4
4	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250	19-22	101/12	3,44/4,3	4,3/5,4	10,6/13,2
5	Каша гречневая с маслом сливочным	150	14-34	269	2,2	11,9	27,2
6	Котлета из свинины с томатным соусом	80	28-99	257	13,8	16,4	13,1
7	Хлеб ржаной	90	6-16	106/159	3,0/4,5	1,2/1,8	20/30
8	Икра свекольная	100	14-46	88/132	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4
			113,31				

МЕНЮ 8 день

Завтрак + обед

№	Наименование блюд	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Суп молочный с гречневой крупой	120/5/3	18-80	141	5,3	6,7	14,6
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	66	2,5	7,0	0,09
3	Компот из сухофруктов	200/10	5-86	124	0,3	0	31,4
4	Щи из свежей капусты с мясом птиц	250	20-97	101/112	3,44/4,3	4,35,4	10,6/13,2
5	Тефтеля из свинины с соусом томатным	60	24-50	144	15,7	8,9	0,4
6	Макаронны с маслом сливочным	150/5	15-48	163	3,4	6,1	22,8
7	Хлеб ржаной	90	6-16	106	3,0	1,2	20
8	Огурец порционно	35	15-20	5	1		1
			113,31				

МЕНЮ 9 день

Завтрак + обед

№	Наименование блюд	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Суп молочный с овсянкой	120/5/3	20-02	122	4,2	6,8	14,6
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	66,0	2,5	2,5	0,09
3	Чай	200/10	4-20	58	0,2	0	6,5

4	Суп картофельный с макаронами	250	26-30	199/249	6,0/7,5	6,0/8,3	28/35
5	Плов с мясом птицы	150	37-63	10,8	5,9	18,9	35,69
6	Хлеб ржаной	90	6-16	106/159	3,0	1,2	20
7	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	12-66	88/132	1,4/2,1	5,1/7,65	8,9/13,4
			113,31				

МЕНЮ 10 день

Завтрак + обед

№	Наименование блюд	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Суп молочный с манной крупой	120/5/3	17-02	410,0	24,5	20,6	30,6
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	66	2,5	5,7	0,09
3	Чай	200/10	4-20	58	0,2	0	6,5
4	Суп картофельный с макаронами и мясом кур	250	20-95	101/127	3,44/4,3	4,32/5,4	10,6/13,2
5	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	14-99	126	2,1	4,5	14,5
6	Гуляш из мяса свинины	80	30-15	155,43	0,15	14,7	38,71
7	Хлеб ржаной	90	6-16	106/159	3,0	1,2	20
8	Икра свекольная	100	13-50	85	1	7,1	3,9
			113,31				