

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СТОЛОВОЙ МОУ ПУЧЕЖСКОЙ ГИМНАЗИИ
на 2021-2022 учебный год

№ рецептуры	Наименование приёмов и блюд	Умноженный состав									
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Ca	P
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая из овсяной крупы с м/сл	200/10	8,31	11,12	40,61	290					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6					
3	Хлеб пшеничный с сыром	40/30	8,1	6,6	26,67	198,48					
	ИТОГО:		20,01	20,39	83,22	589,08					
ЗАВТРАК для льготной кат.											
173	Каша вязкая из овсяной крупы с м/сл	200/5	8,31	11,12	40,61	290					
376	Чай с сахаром	200	3,6	2,67	15,94	60					
1	Хлеб пшеничный с сл.маслом	40/10	8,1	6,6	26,67	198,48					
	ИТОГО:		20,01	20,39	83,22	548,48					
ОБЕД											
119	Суп гороховый с курицей	250/12	7,8	50,2	15,92	552,2					
288	Птица тушеная отварная	60/5	11,74	12,91	0,24	164					
302	Гречка отварная с сл.масл.	150	6,54	6,94	36,54	137					
389	Сок фруктовый	200	1,0		18,89	80,8					
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6					
	ИТОГО:		30,74	70,77	96,19	1057,6					
ОБЕД для льготной кат.											
119	Суп гороховый с курицей	250/12	7,8	50,2	15,92	552,2					
302	Гречка отварная с сл.масл. с колбасой	150/40	18,28	19,85	36,78	287,6					
376	Чай с сахаром	200	1,0		18,89	137					
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	80,8					
	ИТОГО:		30,74	70,77	96,19	1057,6					

№ рецептуры	Наименование приёмов и блюд	Химический состав										
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК												
304	Рис отварной со сл/м	150	9,48	10,91	42,29	265,36						
260	Гуляш из курицы	80	8,35	13,79	10,04	221						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04						
	ИТОГО:		20,73	20,34	85,6	588,72						
ЗАВТРАК для льготной кат.												
304	Рис отвар. со сл/м с колбасой	150/30	9,48	10,91	42,29	380,34						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,04						
	ИТОГО:		20,73	20,34	85,6	588,72						
ОБЕД												
81	Борщ с курой с сметаной	250/12/5	4,5	7,43	8,61	124,05						
312	Картоф. пюре с сл.мас.	150	4,08	6,4	27,25	183						
294	Коллета из курицы	60	13,08	12,57	12,21	214,5						
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	24,18	132,8						
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6						
	ИТОГО:		25,98	27,21	96,85	777,95						
ОБЕД для льготной кат.												
81	Борщ с курой с сметаной	250/12/5	4,5	7,43	8,61	124,05						
312	Картоф. пюре с с/м колбасой	150/40	17,16	18,97	39,46	397,5						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6						
	ИТОГО:		25,39	27,14	87,67	705,15						

№ рецептуры	Наименование приёмов и блюд	Химический состав										
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК												
312	Картофельное пюре с сл.м	150	11,8	10,71	27,27	252,79						
294	Коллета из куры	60	13,08	12,57	12,21	214,5						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52						
	ИТОГО:		15,03	11,13	61,59	406,31						
ЗАВТРАК для льготной кат.												
312	Картофельное пюре с сл.м с колбасой	150/30	8,31	7,35	24,01	195,59						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52						
	ИТОГО:		11,54	7,77	39,20	349,11						
ОБЕД платный												
96	Рассольник с курой, смет.	250/12/5	4,41	7,67	12,03	140,05						
304	Рис отварной с слив. маслом с колбасой	150/70	18,87	17,15	48,06	417,31						
359	Кисель	200	0,43	0,12	38,62	157,6						
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6						
	ИТОГО:		27,37	25,66	123,31	838,56						
ОБЕД для льготной кат.												
96	Рассольник с курой, смет.	250/12/5	4,41	7,67	12,03	140,05						
291	Плов с курицей	150	12,71	7,85	26,8	229						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6						
	ИТОГО:		20,85	16,28	78,43	552,65						

№ рецептуры	Наименование приёмов и блюд	Химический состав										
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК												
171	Каша гречневая рассыпчатая с молоком и сл.маслом	200/10	7,06	12,73	22,7	217,93						
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52						
16	Колбаса п/к (порционная)	20	3,96	3,08	7,12	76,65						
	ИТОГО:		18,25	19,75	66,71	506,7						
ЗАВТРАК для льготной кат.												
171	Каша гречневая рассыпчатая с молоком и сл.маслом	200/10	7,06	12,73	22,7	217,93						
376	Чай с сахаром	200	4,07	3,54	17,57	60						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52						
	ИТОГО:		14,29	16,67	59,59	371,45						
ОБЕД платный												
97	Суп картофельный с курой	250/12	4,74	5,4	16,92	146,8						
203	Макаронны с сл.мас.	150	6,54	6,94	36,54	137						
260	Гуляш из кури	100	8,35	13,79	10,64	221						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6						
	ИТОГО:		23,36	26,87	103,7	688,4						
ОБЕД для льготной кат.												
97	Суп картофельный с курой	250/12	4,74	5,4	16,92	146,8						
204	Макаронны с сл.масл.с сыром	150/20	6,54	6,94	36,54	137						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6						
	ИТОГО:		21,231	23,87	101,56	668,4						

№ рецептуры	Наименование приёмов и блюд	Химический состав										
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК												
302	Каша рассыпч. гречневая с сл.м	150	8,6	6,03	38,64	203,2						
260	Гуляш из курицы	60	8,35	13,79	10,64	221						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52						
	ИТОГО:		20,18	20,24	83,6	577,72						
ЗАВТРАК для льготной кат.												
302	Каша рассыпч. греч с сл.м с колб.	150/30	8,6	6,03	38,64	203,2						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52						
	ИТОГО:		20,18	20,24	83,6	577,72						
87	Щи с курой, со сметан.	250/12/5	4,15	7,46	5,95	112,8						
304	Рис отв. с сл.мас.	150	6,67	5,42	36,67	217,11						
255	Печень в сметанном соусе	100	13,26	11,23	3,52	185						
345	Компот из свежих ягод	200	0,24	0,14	27,84	115						
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6						
	ИТОГО:		27,98	24,97	98,58	753,51						
ОБЕД для льготной кат.												
87	Щи с курой, со сметан.	250/12/5	4,15	7,46	5,95	112,8						
291	Плов с курицей	150	12,71	7,85	26,8	229						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6						
	ИТОГО:		20,59	16,05	72,35	525,4						

№ рецептуры	Наименование приёмов и блюд	Химический состав										
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК												
182	Каша рисовая жид. мол. с м/сл	200/10	11,41	9,42	29,47	256,58						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	83,52						
15	Сыр Российский (порцион.)	30	4,64	5,9	-	71,66						
	ИТОГО:		22,81	18,39	64,73	512,36						
ЗАВТРАК для льготной кат.												
182	Каша рисовая жид. мол. с м/сл	200/10	11,41	9,42	29,47	256,58						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	83,52						
	ИТОГО:		18,17	12,49	64,73	440,7						
ОБЕД												
96	Рассольник с курой, со см.	250/12/5	4,41	7,67	12,03	140,05						
259	Жаркое по - домашнему	200	14,05	33,71	18,94	437,7						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6						
	ИТОГО:		22,19	42,12	70,57	761,35						
ОБЕД для льготной кат.												
96	Рассольник с курой, со см.	250/12/5	4,41	7,67	12,03	140,05						
259	Жаркое по - домашнему	150	14,05	33,71	18,94	437,7						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60						
	Хлеб ржаной	60	3,66	0,72	24,6	123,6						
	ИТОГО:		22,19	42,12	70,57	761,35						