

Утверждаю:

И.И. Шкуропатов П.А.



П.А. Шкуропатов

Утверждено:

Директор МБОУ Гимназия № 21



М.В. Круглова

**Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания
обучающихся 5-11 классов
МБОУ Гимназия № 21
С 01.09.2025 по 26.12.2025**

Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энерге рическа я ценнос ть (ккал)	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	Це на	№ рецептуры
		Бел ки	Жир ы	Углево ды																
ДЕНЬ 1																				
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,4	11,5	48,3	326	0,12	0,6	16,4	0,07	0,15	124,9	104,7	16,65	227	50	33,1	0,21	0,374		Моги́льный 2017год№182
Сыр порциями	15	3,8	4	0	51	0,006	0,16	46	0,15	0,05	200	128	9	13	0	2,18	0	0,2		Моги́льный 2017год
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8		Моги́льный
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,022	0,54	9,107	0	0,17	112,6	104,6	27,9	220	12	2,29	0,38	0,922		Моги́льный 2017год№382
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2		Моги́льный
Итого за первый день	555	18,52	19,5	104,16	484,8	0,242	11,3	71,51	16,62	0,4	462,7	383,1	75,75	768,9	65,34	39,87	0,727	4,496	70,00	
ДЕНЬ 2																				
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,8	14,36	120	0,06	0,7	13,8	0,03	0,18	151,6	122,4	19,4	186,6	20,8	2,48	31,8	0,36		Моги́льный 2017год

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,0 1	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017 год № 376
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,0 5	8	28	42	348	0,05	1	0,0 22	0,6		Могильный
Хлеб	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04 4	26	4,8	23,1 75	2,43	0,15 7	0,0 75	0,4 8		Могильный
Итого за второй день	540	9,11	5,42	70,92	378,48	0,162	11,5	13,8	0,0 3	0,2 4	189,6	184, 4	72,2	578, 6	23,2 8	-3,63 7	31, 9	2,2 4	70, 00	
ДЕНЬ 3																				
Шницель из мяса со сметанным соусом	100	9,25	9,25	13,38	173,75	0,111	3,09 9	11,25	0,0 91	0,1 44	29,07	159, 4	26,1 7	236, 4	16,7 1	3,04 9	0,4 82	2,4 49		Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0	0,1 4	21,6	97,2	39,6	754, 8	32,0 4	0,38	0,4 8	1,4 4		Могильный 2017год №310
Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	24,1	0	0	0,0 3	51	30	16	464, 3	0,43	0,95	0,1 43	1,2		Могильный 2017год №47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,8 7	1,33	2	0,0 57	0,8		Могильный
Чай с лимоном	207	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,0 1	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год№3 77

Итого за третий день	627	17,6 1	23,8 3	84,52	629,55	0,375	55,4 99	11,25	0,0 91	0,3 24	126,9	332, 4	101	1517	50,5 1	6,39 9	1,8 62	6,6 89	70, 00	
ДЕНЬ 4																				
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,3 6	13,7 3	31,3	337,65	0,09	0,6	36,36	0,1 9	0,3 6	206	333	42	193	35	47	0,6	0,9 6		Могильный 2017год №223
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,0 1	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017год№3 76
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	0,0 3	35	17	11	155	0,3	0,1	0,1 5	0,1		Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0	0	18,04	26	4,8	23,1 8	2,43	0,15 7	0,0 75	0,4 8		Могильный
Итого за четвертый день	540	19,4	15,0 5	74,36	538,13	0,212	39,4	36,36	0,1 9	0,3 6	271	384	63,8	392	37,7 3	47,2 6	0,8 25	2,3 4	70, 00	
ДЕНЬ 5																				
Гуляш 50/50	100	12,5 1	5,85	3,6	118,8	0,108	0	0	0,0 7	0,1	17,1	154, 8	16,2	290, 3	15,7 5	0,28 1	0,5 6	2,0 7		Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,7 2	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,1 1	0,1 4	20,22	246, 7	163, 2	262, 8	26,4	4,22	0,1 9	5,5		Могильный 2017год №70
Мармелад	15	0,01 5	0	11,91	48,15	0	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	4	0	0	0	0,0 6		Могильный 2017год №312

[illegible]

Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,119	15,091	11,75	0,17	0,08	27,29	96,05	26,36	427,1	144,3	12,31	0,631	0,771		Моги́льный 2017год №229
Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,053	0	32	0,11	0,04	7,782	100	32,54	55,92	25,2	8,69	0,32	0,67		Моги́льный 2017год №304
Салат из свеклы отварной	100	1,425	4,85	6,019	71,884	0,013	5,54	0	0	0,024	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,18	1,33		Моги́льный 2017год №52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Моги́льный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0	0	13,53	19,5	3,6	23,18	2,43	0,157	0,075	0,36		Моги́льный
Итого за седьмой день	610	19,005	18,18	88,33	593,84	0,232	21,231	43,75	0,28	0,15	95,75	264,6	89,4	754	191,9	21,74	1,206	3,931	70,00	
ДЕНЬ 8																				
Печень по строгановски	100	13,6	10,5	3,8	164	0,19	12,7	5240	0,025	1,66	30	239	17	250	73,75	32,88	2,2	5		Моги́льный 2017год №255
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,52	1,2		Моги́льный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Моги́льный 2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8		Моги́льный

Печенье	20	0,1	0	16	64,8	0	0	0	0	0,05	4,2	2,2	0,067	22	0	0	0	0,32		Могильный
Итого за восьмой день	520	20,84	19	80,4	577	1,455	19,42	5245	0,135	1,85	103,4	384,8	72,27	1052	108,7	35,82	2,777	8,12	70,00	
ДЕНЬ 9																				
Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,41	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,98	0,741	0,915		Могильный 2017год №294
Макаронные изделия отварные	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,07	0	0	0,083	0,04	14,4	40,8	9,6	64,6	25,2	0,07	0,14	0,96		Могильный 2017год №309
Икра кабачковая	100	1,69	8,9	7,7	119	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,3	0,35	0,101	0,7		Могильный 2017год
Чай с лимоном	207	0,2	0	15,2	60	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8		Могильный 2017год №377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0	0	0	0	9,2	34,8	13,2	30,87	1,33	2	0,057	0,8		Могильный
Итого за девятый день	627	24,43	26,43	99,28	703,55	0,25	11,797	34,78	0,083	0,14	102,8	210,6	58,02	640,7	54,67	15,42	1,739	4,175	70,00	
ДЕНЬ 10																				
Каша молочная "Дружба"	245	8,2	11,62	48,26	325,74	0,12	0,66	55,24	0,09	0,14	183,3	176	40,85	192,3	61,25	5	0,8	0,9		Азбука питания 2002 г №46

Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,01	12	8	6	20,8	0	0	0	0,8		Могильный 2017 год №3 82
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	0,048	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,18	1,125	0,157	0,075	0,6		Могильный
Пряник домашний	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0,072	0	4,875	0	0,05	174,9	67,86	15,72	74,1	0	0	0,578	0,975		Могильный
Итого за десятый день	545	14,19	18,37	108,5	650,51	0,221	0,545	49,98	0,07	0,18	135,9	245,7	64,97	275,1	51,13	4,247	0,963	3,115	70,00	
Итого за завтрак		188,64	196,82	926,73	6066,3	4,03	207,03	5759	20,2	4,57	1987	3199	889,4	7416	713,5	220,2	13,79	51,23		
Среднее значение за завтрак		18,86	19,68	92,67	606,63	0,4	20,7	575,9	2,02	0,46	198,7	319,9	88,94	741,6	71,35	22,02	1,38	5,12		
Соотношение БЖУ в % отЭЦ		12%	28%	59%																
Выполнение СанПиН 2020г		23%	23%	25%	24,25%	22,60%	30,98%	81,99%	20,10%	31,71%	16,90%	26,61%	31,58%	60,07%	66%	66%	44%	38,91%		
Выполнение МР,% от суточной нормы		22%	23,10%	27%	25%	19%	22%	74%	18%	19%	16%	21%	28%	55%	63%	63%	40%	35%		
Среднесуточная потребность в пищевых веществах за завтрак для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		15-19,2	15-19,75	67-83,75	470-587,5	0,24-0,3	12,0-15,0	140-175	2-2,5	0,28-0,35	220-275	220-275	50-62,5	220-275	0,02	0,006	0,6-0,75	2,4-3,0		

[illegible]