

Утверждаю

Директор ГБОУ Республики  
Марий Эл "Гуманитарная  
гимназия "Синяя птица" им.  
Иштриковой Т.В."

С. В. Иштриков

**Перспективное недельное меню для обучающихся в ГБОУ Республики Марий Эл  
"Гуманитарная гимназия "Синяя птица" им. Иштриковой Т.В."  
12 лет и старше 1 неделя (сезонность: осенне-зимний; весенне-летний)**

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Понедельник</b>						
<b>завтрак 5-11 кл.</b>						
-	Батон	40,000	3,000	1,160	20,560	104,800
246	Каша гречневая рассыпчатая	200,000	12,075	10,392	54,489	359,316
6	Чай черный с сахаром	200,000	0,001		15,040	60,130
3311	Яблоки	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000
777	яйцо вареное	40,000	5,080	4,600	0,280	62,800
<b>Итого:</b>			<b>20,556</b>	<b>16,552</b>	<b>100,169</b>	<b>634,046</b>
<b>обед 1-е блюдо 5-11 кл.</b>						
131/2	Суп картофельный с рыбой	250,000	14,087	6,332	20,271	194,611
-	Хлеб пшеничный	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
<b>Итого:</b>			<b>17,307</b>	<b>6,772</b>	<b>40,491</b>	<b>292,961</b>
<b>обед 2-е блюдо 5-11 кл.</b>						
437	Гуляш из говядины	100,000	15,303	16,815	3,460	224,766
707	Сок	200,000			24,000	96,000
516 (332)	Рожки отварные	180,000	6,980	5,387	44,497	254,583
-	Хлеб ржаной	25,000	1,650	0,300	9,900	49,500
<b>Итого:</b>			<b>23,933</b>	<b>22,502</b>	<b>81,857</b>	<b>624,849</b>
<b>полдник 5-11 кл.</b>						
1778	Молоко кипяченое	200,000	5,800	5,000	9,600	108,000
-	Слойка с курагой	100,000	6,490	12,720	43,450	296,970
<b>Итого:</b>			<b>12,290</b>	<b>17,720</b>	<b>53,050</b>	<b>404,970</b>
<b>Всего:</b>			<b>74,086</b>	<b>63,546</b>	<b>275,567</b>	<b>1 956,826</b>

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Вторник</b>						
<b>завтрак 5-11 кл.</b>						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250,000	5,841	4,835	22,122	156,300
693	Какао на молоке	200,000	3,872	3,100	25,168	145,360
-	Батон	40,000	3,000	1,160	20,560	104,800
-	Баранка	80,000	6,640	6,400	48,320	278,400
<b>Итого:</b>			<b>19,353</b>	<b>15,495</b>	<b>116,170</b>	<b>684,860</b>
<b>обед 1-е блюдо 5-11 кл.</b>						
139	Суп гороховый с мясом	250,000	11,201	10,620	19,919	220,291
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
-	Хлеб пшеничный	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750
<b>Итого:</b>			<b>14,421</b>	<b>11,060</b>	<b>40,139</b>	<b>318,641</b>
<b>обед 2-е блюдо 5-11 кл.</b>						
478	Запеканка картофельная с сердцем	250,000	19,386	13,506	46,698	378,895
1442	Компот из сухофруктов (смесь компотная)	200,000	0,600	0,025	23,690	207,632
587тк	Соус томатный	30,000	3,124	4,380	1,994	58,604
-	Хлеб ржаной	25,000	1,650	0,300	9,900	49,500
<b>Итого:</b>			<b>24,760</b>	<b>18,211</b>	<b>82,282</b>	<b>694,631</b>
<b>полдник 5-11 кл.</b>						
ттк 34	Чай каркаде с сахаром	0,200	0,001		15,040	60,130
3/2	Манники со сгущенкой 150/30	150/30	8,601	19,444	81,786	538,798
<b>Итого:</b>			<b>8,602</b>	<b>19,444</b>	<b>96,826</b>	<b>598,928</b>
<b>Всего:</b>			<b>67,136</b>	<b>64,210</b>	<b>335,417</b>	<b>2 297,060</b>

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Среда</b>						
<b>завтрак 5-11 кл.</b>						
-	Батон	40,000	3,000	1,160	20,560	104,800
т.4 с.247	Каша пшеничная	250,000	9,654	13,313	48,436	353,040
ттк 39	Иммунолакт	200,000	5,600	5,000	7,800	98,000
-	Печенье	60,000	6,305	6,630	44,460	255,450
<b>Итого:</b>			<b>24,559</b>	<b>26,103</b>	<b>121,256</b>	<b>811,290</b>
<b>обед 1-е блюдо 5-11 кл.</b>						
139/3	Суп картофельный вермишелевый с курицей	250,000	10,407	8,924	21,092	206,860
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
-	Хлеб пшеничный	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750
<b>Итого:</b>			<b>13,627</b>	<b>9,364</b>	<b>41,312</b>	<b>305,210</b>
<b>обед 2-е блюдо 5-11 кл.</b>						
511	Рис отварной	180,000	4,601	6,521	48,057	269,325
ттк 11	Рыба Аппетитная	100,000	21,925	15,239	0,880	229,130
707	Сок	200,000			24,000	96,000
515	Горошек порционный	30,000	1,080	0,030	2,940	16,500
-	Хлеб ржаной	25,000	1,650	0,300	9,900	49,500
<b>Итого:</b>			<b>29,256</b>	<b>22,090</b>	<b>85,777</b>	<b>660,455</b>
<b>полдник 5-11 кл.</b>						
648 (2)	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	200,000			19,868	78,302
-	Ватрушка с картошкой	105,000	11,900	6,400	37,500	256,000
<b>Итого:</b>			<b>11,900</b>	<b>6,400</b>	<b>57,368</b>	<b>334,302</b>
<b>Всего:</b>			<b>79,342</b>	<b>63,957</b>	<b>305,713</b>	<b>2 111,257</b>

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Четверг</b>						
<b>завтрак 5-11 кл.</b>						
т.4 с.247	Каша овсяная	200,000	6,942	11,810	34,232	271,656
-	Груша	70,000	0,400	0,300	10,300	47,000
-	Батон	40,000	3,000	1,160	20,560	104,800
692	Кофейный напиток на молоке	200,000	1,930	1,634	28,056	133,760
777	Яйцо вареное	40,000	5,080	4,600	0,280	62,800
<b>Итого:</b>			<b>17,352</b>	<b>19,504</b>	<b>93,428</b>	<b>620,016</b>
<b>обед 1-е блюдо 5-11 кл.</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	250,000	7,830	12,140	12,897	191,502
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
-	Хлеб пшеничный	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750
<b>Итого:</b>			<b>11,050</b>	<b>12,580</b>	<b>33,117</b>	<b>289,852</b>
<b>обед 2-е блюдо 5-11 кл.</b>						
472/3	Пюре картофельное	180,000	3,918	6,294	26,488	178,769
ттк 2	Котлета "Диетическая"	100,000	17,579	19,844	5,912	272,917
-	Хлеб ржаной	25,000	1,650	0,300	9,900	49,500
-	Салат из свежей капусты	60,000	1,404	0,108	22,422	97,650
1489	Компот из изюма	200,000	0,460	0,100	28,130	116,052
<b>Итого:</b>			<b>25,011</b>	<b>26,646</b>	<b>92,852</b>	<b>714,888</b>
<b>полдник 5-11 кл.</b>						
736/741	Ватрушка с повидлом	105,000	6,797	3,362	57,480	284,140
635/3	Компот из вишни 200,00	200,000	33,520	0,160	27,192	114,562
<b>Итого:</b>			<b>40,317</b>	<b>3,522</b>	<b>84,672</b>	<b>398,702</b>
<b>Всего:</b>			<b>93,730</b>	<b>62,252</b>	<b>304,069</b>	<b>2 023,458</b>

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Пятница</b>						
<b>завтрак 5-11 кл.</b>						
685	Чай зеленый с сахаром	200,000	0,001		15,040	60,130
367	Галушки творожные	200/20	32,332	23,584	53,368	559,340
-	Мандарин	90,000	0,800	0,200	7,500	38,000
-	Батон	40,000	3,000	1,160	20,560	104,800
<b>Итого:</b>			<b>36,133</b>	<b>24,944</b>	<b>96,468</b>	<b>762,270</b>
<b>обед 1-е блюдо 5-11 кл.</b>						
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,000	19,026	19,738	18,691	328,254
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
-	Хлеб пшеничный	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750
<b>Итого:</b>			<b>22,246</b>	<b>20,178</b>	<b>38,911</b>	<b>426,604</b>
<b>обед 2-е блюдо 5-11 кл.</b>						
ТТК 16	Голубцы ленивые	200,000	14,291	14,254	18,708	259,650
-	Хлеб ржаной	25,000	1,650	0,300	9,900	49,500
707	Сок	200,000			24,000	96,000
<b>Итого:</b>			<b>15,941</b>	<b>14,554</b>	<b>52,608</b>	<b>405,150</b>
<b>полдник 5-11 кл.</b>						
638/3	Компот из кураги	200,000	1,924	0,111	38,830	165,642
-	Сдоба обыкновенная	100,000	8,571	7,982	52,305	314,964
<b>Итого:</b>			<b>10,495</b>	<b>8,093</b>	<b>91,135</b>	<b>480,606</b>
<b>Всего:</b>			<b>84,815</b>	<b>67,769</b>	<b>279,122</b>	<b>2 074,630</b>

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Суббота</b>						
<b>завтрак 5-11 кл.</b>						
ттк26	Жаркое по- домашнему из куриного филе	250,000	17,196	21,819	35,016	403,955
-	Хлеб ржаной	45,000	2,970	0,540	17,820	89,100
1442	Компот из сухофруктов (смесь компотная)	200,000	0,600	0,025	23,690	207,632
-	Яблоки	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000
<b>Итого:</b>			<b>21,166</b>	<b>22,784</b>	<b>86,326</b>	<b>747,687</b>
<b>полдник 5-11 кл.</b>						
6	Чай черный с сахаром	200,000	0,001		15,040	60,130
-	Булочка сахарная	100,000	12,300	4,000	54,400	240,000
<b>Итого:</b>			<b>12,301</b>	<b>4,000</b>	<b>69,440</b>	<b>300,130</b>
<b>Всего:</b>			<b>33,467</b>	<b>26,784</b>	<b>155,766</b>	<b>1 047,817</b>

Фельдшер



М. В. Калинина

(расшифровка подписи)

Шеф-повар



Е. Н. Сидоркина

(расшифровка подписи)