

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."
 7-11 лет 1 неделя (сезонность: осенне-зимний; весенне-летний)**

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник						
завтрак 1 - 4 кл.						
-	Батон	40,000	3,000	1,160	20,560	104,800
т.4 с.246	каша гречневая рассыпчатая	150,000	8,938	9,570	40,271	282,624
6	Чай черный с сахаром	200,000	0,001		15,040	60,130
-	Яблоки	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000
777	Яйцо вареное	40,000	5,080	4,600	0,280	62,800
Итого:			17,419	15,730	85,951	557,354
обед 1-е блюдо 1 - 4 кл.						
131/2	Суп картофельный с рыбой	200,000	11,317	5,104	16,236	156,304
-	Хлеб пшеничный	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
Итого:			14,537	5,544	36,456	254,384
обед 2-е блюдо 1 - 4 кл.						
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	150,000	5,817	4,453	37,080	211,822
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
Итого:			22,440	21,508	72,460	572,188
полдник 1-4 кл.						
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
Итого:			12,290	17,720	53,050	404,970
Всего:			66,686	60,502	247,917	1 788,896

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Вторник						
завтрак 1 - 4 кл.						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200,000	4,673	3,868	17,698	125,040
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
Итого:			18,185	14,528	111,746	653,600
обед 1-е блюдо 1 - 4 кл.						
139	Суп гороховый с мясом	200,000	9,536	9,010	15,815	182,661
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
-	Хлеб пшеничный	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750
Итого:			12,756	9,450	36,035	281,011
обед 2-е блюдо 1 - 4 кл.						
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	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
Итого:			24,430	18,151	80,302	684,731
полдник 1-4 кл.						
ттк 34	Чай каркаде с сахаром	200,000	0,001		15,040	60,130
3/2	Манники со сгущенкой	100/20	6,214	13,530	58,224	381,065
Итого:			6,215	13,530	73,264	441,195
Всего:			61,586	55,659	301,347	2 060,537

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Среда						
завтрак 1 - 4 кл.						
-	Батон	40,000	3,000	1,160	20,560	104,800
т.4 с.247	Каша пшеничная	200,000	7,729	10,655	38,758	282,540
ткк 39	Иммунолакт (с сахаром)	200,000	5,600	5,000	12,790	117,950
-	печенье 60 г	60,000	6,305	6,630	44,460	255,450
Итого:			22,634	23,445	116,568	760,740
обед 1-е блюдо 1 - 4 кл.						
139/3	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200,000	8,301	7,122	16,739	164,687
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
-	Хлеб пшеничный	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750
Итого:			11,521	7,562	36,959	263,037
обед 2-е блюдо 1 - 4 кл.						
511	Рис отварной	150,000	3,834	5,470	40,048	224,768
ткк 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	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
Итого:			28,159	20,979	75,788	605,998
полдник 1-4 кл.						
648 (2)	Кисель из концентрата фруктовых или ягодных экстрактов	200,000			19,868	78,302
-	Ватрушка с картошкой	105,000	11,900	6,400	37,500	256,000
Итого:			11,900	6,400	57,368	334,302
Всего:			74,214	58,386	286,683	1 964,077

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Четверг						
завтрак 1 - 4 кл.						
т.4 с.247	Каша овсяная	150,000	5,213	9,226	26,142	208,960
-	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
Итого:			15,623	16,920	85,338	557,320
обед 1-е блюдо 1 - 4 кл.						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	200,000	6,834	10,218	10,569	161,013
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
-	Хлеб пшеничный	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750
Итого:			10,054	10,658	30,789	259,363
обед 2-е блюдо 1 - 4 кл.						
472/3	Пюре картофельное	150,000	3,246	5,412	21,998	150,100
ттк 2	Котлета "Диетическая"	90,000	15,813	15,489	5,379	224,491
-	Хлеб ржаной 20	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
1489	Компот из изюма	200,000	0,460	0,100	28,130	116,052
-	Салат из свежей капусты	60,000	1,404	0,108	22,422	97,650
Итого:			22,243	21,349	85,849	627,893
полдник 1-4 кл.						
736/741	Ватрушка с повидлом	105,000	6,797	3,362	57,480	284,140
635/3	Компот из вишни	200,000	33,520	0,160	27,192	114,562
Итого:			40,317	3,522	84,672	398,702
Всего:			88,237	52,449	286,648	1 843,278

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Пятница						
завтрак 1 - 4 кл.						
685	Чай зеленый с сахаром	200,000	0,001		15,040	60,130
367	Галушки творожные	150/20	24,181	21,300	39,392	449,215
-	Мандарин	90,000	0,800	0,200	7,500	38,000
-	Батон	40,000	3,000	1,160	20,560	104,800
Итого:			27,982	22,660	82,492	652,145
обед 1-е блюдо 1 - 4 кл.						
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
-	Хлеб пшеничный	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,000	14,761	15,402	14,941	257,245
Итого:			17,981	15,842	35,161	355,595
обед 2-е блюдо 1 - 4 кл.						
ТТК 16	Голубцы ленивые	200,000	14,291	14,254	18,708	259,650
707	Сок	200,000			24,000	96,000
-	Хлеб ржаной	20,000	1,320	0,240	7,920	39,600
Итого:			15,611	14,494	50,628	395,250
полдник 1-4 кл.						
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
Итого:			10,495	8,093	91,135	480,606
Всего:			72,069	61,089	259,416	1 883,596

№	Наименование готовых изделий	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Суббота						
завтрак 1 - 4 кл.						
гтк26	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
-	Яблоки	100,000	0,400	0,400	9,800	47,000
1442	Компот из сухофруктов (смесь компотная)	200,000	0,600	0,025	23,690	207,632
Итого:			21,166	22,784	86,326	747,687
полдник 1-4 кл.						
-	Булочка сахарная	100,000	12,300	4,000	54,400	240,000
6	Чай черный с сахаром	0,200	0,001		15,040	60,130
Итого:			12,301	4,000	69,440	300,130
Всего:			33,467	26,784	155,766	1 047,817

Фельдшер



М. В. Калинина

(расшифровка подписи)

Шеф-повар



Е. Н. Сидоркина

(расшифровка подписи)