



Согласовано
Директор МБОУ «Гимназия № 25»
Меженный В.С.
«02» сентября 2024г.



Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Альтернатива»
Вострокнутова Е. Ф.
«02» сентября 2024г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в МБОУ «Гимназия №25»

в возрасте от 12 и старше

г. Архангельск

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	766.	Сдоба обыкновенная	0,060	4,89	2,95	35,92	192
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	1,55	1,63	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,575	11,88	12,61	89,11	523
Обед							
1	45.0	Салат из свежей капусты	0,100	1,59	5,08	7,74	86
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/20	7,52	6,01	20,25	162
3	388.	Биточки рыбные с соусом сметанным	0,10(0,060\0,040)	6,85	7,44	20,84	177
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
8	635	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,97	35,16	28,34	133,63	902

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,070	10,61	7,41	9,41	154
2	601.	Соус сметанный с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,190	6,76	7,83	36,47	255
4		Пряник	0,030	1,44	0,84	23,31	100
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,57	22,47	17,40	101,48	662
Обед							
1	78	Салат из свежих огурцов	0,100	0,76	6,08	2,38	67
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,250	6,15	3,22	22,52	132
3	438.	Азу	0,200(50/150)	14	27,5	20,76	398
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
6	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,87	29,59	38,04	111,88	892

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	366.	Запеканка из творога	0,150	22,32	18,36	22,8	354
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98
3	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
4	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,55	29,29	22,64	86,25	679
Обед							
1	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/6/20	6,65	6,68	7,73	126
2	468	Оладьи из печени	0,100	18	13,98	12,56	250
3	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
4	378.	Пюре картофельное с морковью	0,180	3,93	9	17,25	179
5	78.0	Салат из св. помидор с луком	0,100	1,13	6,18	4,71	80
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
8	634	Компот из черной смородины	0,200	0,22	0,09	11,59	50
Итого по группе			0,98	38,78	38,68	109,92	954

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	277.	Гуляш из отварного мяса	0,100	10,22	20,02	4,42	241
2	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
3	576	Гарнир из консервированного горошка	0,020	0,62	0,04	1,30	8
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,216(200/10/6)	0,16	0,05	10,44	43
Итого по группе			0,556	17,8	28,96	54,8	569
Обед							
1	25.2	Салат "Степной"	0,100	1,57	8,5	7,44	113
2	110.	Борщ со сметаной	0,250/6	2,83	3,58	7,01	84
3	451.	Котлеты мясные с соусом молочным	0,100(0,07\0,03)	13,89	16,86	13,86	263
4	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,180	4,38	9,53	45,78	286
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	699.	Напиток лимонный	0,200	0,14	0,02	12,46	53
Итого по группе			0,93	29,81	39,55	130,83	997

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	341	Котлеты "Школьные"	0,070	10,32	13,89	9,75	206
2	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
3	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226
4	576	Гарнир из свежих огурцов	0,020	0,16	0,02	0,34	3
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,55	20,91	23,95	72,88	588
Обед							
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,45	5,09	8,51	86
2	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,250	2,64	2,85	11,57	94
3	488.	Цыпленок-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,89	29,74	31,69	118,6	865

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	5,62	5,67	30,16	196
2	769.	Булочка домашняя	0,060	4,79	7,18	31,63	223
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	1,55	1,63	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,575	12,36	14,88	83,94	536
Обед							
1	45.0	Салат из свежей капусты	0,100	1,59	5,08	7,74	86
2	137.	Суп картофельный с рыбой	0,250/25	7,32	3,11	14,71	131
3	485.	Голубцы ленивые с соусом томатным	0,100 (0,06\0,04)	7	5,56	16,41	158
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
8	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,95	28,31	23,52	124,00	853

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,190	6,76	7,83	36,47	255
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
4		Вафля	0,030	2,2	2,8	21,9	122
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,58	25,43	26,56	96,83	736
Обед							
1	78.0	Икра свекольная	0,100	2,63	7,29	13,14	135
2	135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,250/6/20	6,75	6,59	12,25	134
3	443.	Плов со свининой	0,200(50/150)	14,65	29,08	36,63	505
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
6	635	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,87	32,67	44,24	127,9	1068

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	436.	Жаркое по-домашнему	0,250(45\205)	12,98	25,83	28,45	412
2	576.	Гарнир из свежих огурцов	0,040	0,32	0,04	0,68	5
3		Пряник	0,030	1,44	0,84	23,31	101
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,1	0,02	10	40
Итого по группе			0,58	18,64	27,13	87,0	675
Обед							
1	78.0	Салат из св. огурцов и помидор	0,100	0,98	6,15	3,70	75
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6/20	6,97	6,76	19,94	163
3	388.	Котлеты рыбные и соус сметанный	0,06\0,04	5,98	9,0	18,22	173
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
7	633.	Компот из яблок и апельсинов	0,200	0,26	0,12	18,55	78
Итого по группе			0,95	29,48	31,93	145,03	960

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	0,100	10,00	12,84	15,62	217
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
		Печенье сахарное	0,030	2,22	2,82	21,94	122
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,216(200/10/6)	0,16	0,05	10,44	43
Итого по группе			0,616	20,36	26,70	94,15	713
Обед							
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,45	5,09	8,51	86
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/6/20	6,65	6,68	7,73	126
3	454	Котлеты мясо-карт.по-хлыновски	0,100	13,25	19,09	10,17	266
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,4	9,42	20,79	181
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
7	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,95	33,27	41,48	119,72	978

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	333	Макаронны с тертым сыром Российским и мас	0,180	9,98	10,96	31,34	275
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
4	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,555	14,81	16,81	78,18	539
Обед							
1	110.	Борщ со сметаной	0,250/6	3,02	3,77	7,01	85
2	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
3	78.	Салат из св. капусты	0,100	1,58	5,10	7,70	85
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,87	27,62	41,17	99,4	882