«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия г.Болхова» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Баева О.В.

**Приказ № 81 ОД от 25.08.2022г.**

**Примерное десятидневное меню для учащихся**

**МБОУ « Гимназия г. Болхова» 5-11 классов**

**на 2022-2023 учебный год**

**(осенне-зимний период)**

**Технологические карты составлены на основании следующей**

**нормативной и технологической документации:**

1.«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации », г. Пермь-2013 г.

2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1-2 часть), г Пермь -2004г.

3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»,1994-1997 г издания.

4. Технологические карты (рецептуры) блюд и питательность [Электронный ресурс] // Программный центр. *Помощь образованию!:* [сайт] URL: http://pbprog.ru/databases/index.php

***День 1.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ т.к.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал.)** |
| **Б.** | **Ж.** | **У.** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| **536** | **Оладьи с маслом сливочным**  **или вареньем** | **100/5**  **15** | **7.4** | **20.2** | **38.4** | **295.7** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **Итого:** | | | **7.5** | **20.2** | **53.4** | **355.7** |
| **Обед** | | | | | | |
| **107** | **Огурец соленый** | **10** | **0.08** | **0.01** | **0.17** | **1.3** |
| **144** | **Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/б.** | **250** | **2.3** | **4.25** | **15.2** | **108** |
| **406** | **Плов из отварной птицы** | **180** | **13.8** | **13.7** | **32.6** | **308.7** |
| **237** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0.5** | **0.0** | **27.0** | **110** |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | **3.3** | **0.6** | **16.7** | **87** |
| **Итого:** | | | **19.98** | **18.56** | **91.67** | **615** |
| **Всего за день:** | | | **27.48** | **38.76** | **145.07** | **970.7** |

***День 2.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ т.к.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал.)** |
| **Б.** | **Ж.** | **У.** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| **262** | **Каша манная молочная жидкая**. | 150 | **6.9** | | **5.6** | **23.2** | **161.5** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **108;**  **105** | **Хлеб пшеничный с маслом сливочным**  **или сыром** | **50/5**  **15** | **3.85** | | **8.6** | **24.7** | **192.3** |
| **Итого:** | | | **10.85** | | **14.2** | **62.9** | **413.8** |
| **Обед** | | | | | | | |
| **50** | **Салат из свеклы отварной** | **50** | **0.7** | | **2.7** | **4.2** | **44.5** |
| **142** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **250** | **1.75** | | **4.94** | **7.77** | **83** |
| **429** | **Картофельное пюре** | **150** | **3.1** | | **0.6** | **16.3** | **138** |
| **343** | **Рыба, тушенная в томате с овощами** | **110** | **10.4** | | **5.6** | **4.9** | **111.5** |
| **237** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0.5** | | **0.0** | **27.0** | **110** |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | **3.3** | | **0.6** | **16.7** | **87** |
| **Итого:** | | | **19.75** | | **14.44** | **76.87** | **574** |
| **Всего за день:** | | | **30.6** | | **28.64** | **139.77** | **987.8** |

***День 3.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ т.к.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал.)** |
| **Б.** | **Ж.** | **У.** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| **301** | **Омлет натуральный** | 65 | **5.6** | **8.7** | **1.5** | **106** |
| **108;**  **105** | **Хлеб пшеничный с маслом сливочным**  **или сыром** | **50/5**  **15** | **3.85** | **8.6** | **24.7** | **192.3** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **Итого:** | | | **9.55** | **17.3** | **41.2** | **358.3** |
| **Обед** | | | | | | |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | **50** | **0.8** | **5.0** | **4.8** | **68** |
| **152** | **Уха с крупой** | **250** | **6.5** | **2.5** | **14.3** | **105.6** |
| **291** | **Макаронные изделия отварные** | **100** | **3.8** | **0.45** | **19.4** | **96.6** |
| **412** | **Котлета куриная** | **50** | **7.3** | **5.2** | **4.5** | **92.4** |
| **237** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0.5** | **0.0** | **27.0** | **110** |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | **3.3** | **0.6** | **16.7** | **87** |
| **Итого:** | | | **22.2** | **13.75** | **86.7** | **559.6** |
| **Всего за день:** | | | **31.75** | **31.05** | **127.9** | **917.9** |

***День 4.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ т.к.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал.)** | |
| **Б.** | **Ж.** | **У.** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| **313** | **Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром**  **или вареньем** | **80/5**  **5**  **15** | **12.7** | **13.3** | **12.7** | | **225.2** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0.0** | **15.0** | | **60** |
| **Итого:** | | | **12.8** | **13.3** | **27.7** | | **285.2** |
| **Обед** | | | | | | | |
| **50** | **Салат из свеклы отварной** | **50** | **0.7** | **2.7** | **4.2** | **44.5** | |
| **147** | **Суп картофельный с макаронными изделиями к/б.** | **250** | **2.7** | **2.85** | **18.8** | **111.25** | |
| **237** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **100** | **5.7** | **5.2** | **24.7** | **168.7** | |
| **405** | **Курица в соусе с томатом** | **40** | **4.5** | **4.4** | **1.3** | **63.4** | |
| **237** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0.5** | **0.0** | **27.9** | **110** | |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | **3.3** | **0.6** | **16.7** | **87** | |
| **Итого:** | | | **17.4** | **15.75** | **93.6** | **584.85** | |
| **Всего за день:** | | | **30.2** | **29.05** | **121.3** | **870.05** | |

***День 5.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ т.к.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал.)** |
| **Б.** | **Ж.** | **У.** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| **266** | **Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая** | 150 | **5.0** | | **7.0** | **21.6** | **171.3** | |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | | **0.0** | **15.0** | **60** | |
| **108;**  **105** | **Хлеб пшеничный с маслом сливочным**  **или сыром** | **50/5**  **15** | **3.85** | | **8.6** | **24.7** | **192.3** | |
| **Итого:** | | | **8.95** | | **15.6** | **61.3** | **423.6** | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| **107** | **Огурец соленый** | **10** | **0.08** | | **0.01** | **0.17** | | **1.3** |
| **131** | **Свекольник на к/б** | **250** | **2.17** | | **4.45** | **12.0** | | **97** |
| **429** | **Картофельное пюре** | **150** | **3.1** | | **0.6** | **16.3** | | **138** |
| **411** | **Кнели из кур с рисом** | **60** | **10.4** | | **10.6** | **4.5** | | **153.9** |
| **237** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0.5** | | **0.0** | **27.9** | | **110** |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | **3.3** | | **0.6** | **16.7** | | **87** |
| **Итого:** | | | **19.55** | | **16.26** | **77.57** | | **587.2** |
| **Всего за день:** | | | **28.5** | | **31.86** | **138.87** | | **1010.8** |

***День 6.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ т.к.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал.)** |
| **Б.** | **Ж.** | **У.** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| **536** | **Оладьи с маслом сливочным**  **или вареньем** | **100/5**  **15** | **7.4** | **20.2** | **38.4** | **295.7** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **Итого:** | | | **7.5** | **20.2** | **53.4** | **355.7** |
| **Обед** | | | | | | |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | **50** | **0.8** | **5.0** | **4.8** | **68** |
| **144** | **Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/б.** | **250** | **2.3** | **4.25** | **15.2** | **108** |
| **406** | **Плов из отварной птицы** | **180** | **13.8** | **13.7** | **32.6** | **308.7** |
| **237** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0.5** | **0.0** | **27.0** | **110** |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | **3.3** | **0.6** | **16.7** | **87** |
| **Итого:** | | | **20.7** | **23.55** | **96.3** | **681.7** |
| **Всего за день:** | | | **28.2** | **43.75** | **149.7** | **1037.4** |

***День 7.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ т.к.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал.)** |
| **Б.** | **Ж.** | **У.** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| **267** | **Каша пшенная молочная жидкая** | **150** | **5.8** | **7.1** | **26.8** | **212.7** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **108;**  **105** | **Хлеб пшеничный с маслом сливочным**  **или сыром** | **50/5**  **15** | **3.85** | **8.6** | **24.7** | **192.3** |
| **Итого:** | | | **9.75** | **15.7** | **66.5** | **465** |
| **Обед** | | | | | | |
| **107** | **Огурец соленый** | **10** | **0.08** | **0.01** | **0.17** | **1.3** |
| **142** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **250** | **1.75** | **4.94** | **7.77** | **83** |
| **429** | **Картофельное пюре** | **150** | **3.1** | **0.6** | **16.3** | **138** |
| **333** | **Рыба жареная** | **80** | **14.6** | **7.6** | **3.7** | **125.6** |
| **237** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0.5** | **0.0** | **27.0** | **110** |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | **3.3** | **0.6** | **16.7** | **87** |
| **Итого:** | | | **23.33** | **13.75** | **71.64** | **544.9** |
| **Всего за день:** | | | **33.08** | **29.45** | **138.14** | **1009.9** |

***День 8.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ т.к.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал.)** |
| **Б.** | **Ж.** | **У.** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| **301** | **Омлет натуральный** | 65 | **5.6** | **8.7** | **1.5** | **106** |
| **108;**  **105** | **Хлеб пшеничный с маслом сливочным**  **или сыром** | **50/5**  **15** | **3.85** | **8.6** | **24.7** | **192.3** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **Итого:** | | | **9.55** | **17.3** | **41.2** | **358.3** |
| **Обед** | | | | | | |
| **50** | **Салат из свеклы отварной** | **50** | **0.7** | **2.7** | **4.2** | **44.5** |
| **152** | **Уха с крупой** | **250** | **5.9** | **2.2** | **13** | **96** |
| **237** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **100** | **5.7** | **5.2** | **24.7** | **168.7** |
| **405** | **Курица в соусе с томатом** | **40** | **5.7** | **5.7** | **1.7** | **192.6** |
| **237** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0.5** | **0.0** | **27.0** | **110** |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | **3.3** | **0.6** | **16.7** | **87** |
| **Итого:** | | | **21.8** | **16.4** | **87.3** | **698.8** |
| **Всего за день:** | | | **31.35** | **33.7** | **128.5** | **1057.1** |

***День 9.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ т.к.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал.)** |
| **Б.** | **Ж.** | | **У.** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| **313** | **Запеканка из творога с маслом сливочным и сахаром или вареньем** | **80/5/5**  **15** | **12.7** | | **13.3** | **12.7** | **225.2** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **Итого:** | | | **12.8** | **13.3** | | **27.7** | **285.2** |
| **Обед** | | | | | | | |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | **50** | **0.8** | **5.0** | | **4.8** | **68** |
| **147** | **Суп картофельный с макаронными изделиями к/б.** | **250** | **2.7** | **2.85** | | **18.8** | **111.25** |
| **429** | **Картофельное пюре** | **150** | **3.1** | **0.6** | | **16.3** | **138** |
| **411** | **Кнели из кур с рисом** | **60** | **10.4** | **10.6** | | **4.5** | **153.9** |
| **237** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0.5** | **0.0** | | **27.0** | **110** |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | **3.3** | **0.6** | | **16.7** | **87** |
| **Итого:** | | | **20.8** | **19.65** | | **88.1** | **668.15** |
| **Всего за день:** | | | **33.6** | **32.95** | | **115.8** | **953.25** |

***День 10.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ т.к.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность**  **(ккал.)** |
| **Б.** | **Ж.** | **У.** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| **268** | **Каша рисовая молочная** | 150 | **4.1** | **6.45** | **24.3** | **172** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **108;**  **105** | **Хлеб пшеничный с маслом сливочным**  **или сыром** | **50/5**  **15** | **3.85** | **8.6** | **24.7** | **192.3** |
| **Итого:** | | | **8.05** | **15.05** | **64.0** | **424.3** |
| **Обед** | | | | | | |
| **107** | **Огурец соленый** | **10** | **0.08** | **0.01** | **0.17** | **1.3** |
| **128** | **Борщ из свежей капусты** | **250** | **1.82** | **5.0** | **10.6** | **95** |
| **291** | **Макаронные изделия отварные** | **100** | **3.8** | **0.45** | **19.4** | **96.6** |
| **412** | **Котлета куриная** | **50** | **7.3** | **5.2** | **4.5** | **92.4** |
| **237** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0.5** | **0.0** | **27.0** | **110** |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | **3.3** | **0.6** | **16.7** | **87** |
| **Итого:** | | | **16.8** | **11.26** | **78.37** | **482.3** |
| **Всего за день:** | | | **24.85** | **26.31** | **142.37** | **906.6** |