«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия г.Болхова» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Куржупова Т.А.

 **Приказ № 21-ОД от 01.04.2024 г.**

**Примерное десятидневное меню для учащихся**

 **МБОУ « Гимназия г. Болхова» 1-4 классов**

**на 2023-2024 учебный год**

**(весенний 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** |
| **590** | **Печенье** | **75** | **5,63** | **7,35** | **55,5** | **312,75** |
| **Итого:** | **13,13** | **27,55** | **108,9** |  **668,45** |
| **Обед** |
| **107** | **Огурец соленый** | **20** | **0.16** | **0.2** | **0.34** | **2,6** |
| **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:** | **20,06** | **18.75** | **91.84** | **616,3** |
| **Полдник** |
| **501** | **Кофейный напиток с молоком** |  **200** | **3.2** | **2.7** | **5.9** | **79** |
| **108** | **Хлеб пшеничный**  | **25** | **1.9** | **0.2** | **12.3** | **58.7** |
| **300** | **Яйца вареные** | **40(1шт)** | **5.1** | **4.6** | **0.3** | **63** |
| **Итого:** | **10.2** | **7.5** | **18.5** | **200.7** |
| **Всего за день:** | **43,39** | **53,8** | **219,24** |  **1485,45** |

***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** | **50/10** | **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** |
| **Полдник** |
| **496**  | **Какао с молоком** | **200** | **3.6** | **3.3** | **25.0** |  **144** |
| **529** | **Блинчики с маслом сливочным и сахаром****или вареньем** | **100/5****5****15** | **8.0** | **1.6** | **8.19** | **259.96** |
| **Итого:** | **11.6** | **4.9** | **33.19** | **403.96** |
| **Всего за день:** | **42.2** | **33.54** | **172.96** | **1391.76** |

***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** | **50/10** | **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** |
| **152** | **Уха с крупой** | **250**  | **6.5** | **2.5** | **14.3** | **105.6** |
| **291** | **Макаронные изделия отварные** | **150** | **5,7** | **0.68** | **29,1** | **144,9** |
| **412** | **Котлета куриная** | **70** | **10,5** | **7,5** | **6.5** | **132** |
| **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:** | **26,5** | **11,28** | **93,6** | **579.5** |
| **Полдник** |
| **564** | **Булочка домашняя** |  **100** | **7.5** | **13.0** | **60.4** |  **389.11** |
| **501** | **Кофейный напиток с молоком** |  **200** | **3.2** | **2.7** | **5.9** | **79** |
| **Итого:** | **10.7** | **15.7** | **66.3** | **468.11** |
| **Всего за день:** | **46,75** | **44,28** | **201,1** | **1405,91** |

***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** | **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** | **150** | **8,55** | **7,8** | **37,05** | **253.05** |
| **405** | **Курица в соусе с томатом** | **60** | **6.8** | **6.75** | **2.05** | **96** |
| **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:** | **22,55** | **20,7** | **106,7** | **701.8** |
| **Полдник** |
| **496** | **Какао с молоком** | **200** | **3.6** | **3.3** | **25.0** | **144** |
| **108;****Э/р** | **Хлеб пшеничный с повидлом** | **25/10** | **1.94** | **0.2** | **31.5** | **84** |
| **291** | **Макароны отварные**  | **100** | **3.8** | **0.45** | **19.4** | **96.9** |
| **Итого:** | **9.34** | **3.95** | **75.9** | **324.9** |
| **Всего за день:** | **44,69** | **37,95** | **238,0** | **1311,9** |

***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** | **50/10** | **3.85** | **8.6** | **24.7** | **192.3** |
| **Итого:** | **8.95** | **15.6** | **61.3** | **423.6** |
| **Обед** |
| **107** | **Огурец соленый** | **20** | **0.16** | **0.02** | **0.34** | **2,6** |
| **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** | **70** | **12.1** | **12.3** | **5.2** | **180** |
| **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:** | **21,33** | **17,97** | **78,44** | **614,6** |
| **Полдник** |
| **501** | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **3.2** | **2.7** | **5.9** |  **79** |
| **590** | **Печенье** | **60** | **4.4** | **5.8** | **44.0** | **216.7** |
| **Итого:** | **7.6** | **8.5** | **49.9** | **295.7** |
| **Всего за день:** | **37,88** | **42,07** | **189.64** |  **1333,9** |

***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** | **7.4** | **20.2** | **38.4** | **295.7** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **518** | **сок** | **200** | **0.1** | **0.2** | **5** |  **92** |
| **Итого:** | **7.5** | **20.2** | **53.4** | **447,7** |
| **Обед** |
| **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:** | **20.55** | **23.95** | **94.9** | **613.7** |
| **Полдник** |
| **301** | **Омлет натуральный** | 65 | **5.6** | **8.7** | **1.5** | **106** |
| **108** | **Хлеб пшеничный**  | **25** | **1.9** | **0.2** | **12.3** | **58.7** |
| **501** | **Кофейный напиток с молоком** |  **200** | **3.2** | **2.7** | **5.9** | **79** |
| **Итого:** | **10.7** | **11.6** | **19.7** | **243.7** |
| **Всего за день:** | **38.75** | **55.75** | **168.0** | **1305.1** |

***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** | **50/10** | **3.85** | **8.6** | **24.7** | **192.3** |
| **Итого:** | **9.75** | **15.7** | **66.5** | **465** |
| **Обед** |
| **107** | **Огурец соленый** | **20** | **0.16** | **0.02** | **0.34** | **2,6** |
| **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:** | **23.41** | **13.94** | **71.81** | **546.2** |
| **Полдник** |
| **496**  | **Какао с молоком** | **200** | **3.6** | **3.3** | **25.0** |  **144** |
| **529** | **Блинчики с маслом сливочным и сахаром****или вареньем** | **100/5****5****15** | **8.0** | **1.6** | **8.19** | **259.96** |
| **Итого:** | **11.6** | **4.9** | **33.19** |  **403.96** |
| **Всего за день:** | **44.76** | **34.54** | **171.5** | **1415.16** |

***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** | **50/10** | **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** | **150** | **8.55** | **7.8** | **37.05** | **253** |
| **398** | **Печень по-строгановки** | **55** | **9.0** | **6.9** | **2.15** | **106.5** |
| **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:** | **27.95** | **20.2** | **100.1** | **697.0** |
| **Полдник** |
| **501** | **Кофейный напиток с молоком** |  **200** | **3.2** | **2.7** | **5.9** | **79** |
| **564** | **Булочка домашняя** |  **100** | **7.5** | **13.0** | **60.4** |  **389.11** |
| **Итого:** | **10.7** | **15.7** |  **66.3** | **468.11** |
| **Всего за день:** | **48.02** | **53.2** | **207.6** | **1523.41** |

***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** | **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** |
| **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** | **70** | **12.1** | **12.3** | **5.2** | **180** |
| **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:** | **21.7** | **16.35** | **84.0** | **626.25** |
| **Полдник** |
| **501** | **Кофейный напиток с молоком** |  **200** | **3.2** | **2.7** | **5.9** | **79** |
| **108** | **Хлеб пшеничный**  | **25** | **1.9** | **0.2** | **12.3** | **58.7** |
| **291** | **Макароны отварные с сахаром** | **100/5** | **3.8** | **0.45** |  **24.4** | **116.6** |
| **Итого:** | **8.9** | **3.35** | **42.6** | **254.3** |
| **Всего за день:** | **43.4** | **33.0** | **154.3** | **1165.75** |

***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** | **50/10** | **3.85** | **8.6** | **24.7** | **192.3** |
| **Итого:** | **8.05** | **15.05** | **64.0** | **424.3** |
| **Обед** |
| **107** | **Огурец соленый** | **20** | **0.16** | **0.02** | **0.34** | **2.6** |
| **128** | **Борщ из свежей капусты** | **250** | **1.82** | **5.0** | **10.6** | **95** |
| **291** | **Макаронные изделия отварные** | **150** | **5,7** | **0.68** | **29.1** | **144.9** |
| **412** | **Котлета куриная**  |  **70** | **10,5** | **7.5** | **6.5** |  **132.0** |
| **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:** | **21.98** | **13.98** | **90.24** | **571.5** |
| **Полдник** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **590** | **Печенье** | **60** | **4.4** | **5.8** | **44.0** | **216.7** |
| **Итого:** | **4.5** | **5.8** | **59.0** | **276.7** |
| **Всего за день:** | **34.53** | **34.83** | **213.24** | **1272.5** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 1 день | 43.39 | 53.8 | 219.24 | 1485.45 |
| 2 день | 42.2 | 33.54 | 172.96 | 1391.76 |
| 3 день | 46.75 | 44.28 | 201.1 | 1405.91 |
| 4 день | 44.69 | 37.95 | 238.0 | 1311.9 |
| 5 день | 37.88 | 42.07 | 189.64 | 1333.9 |
| 6 день | 38.75 | 55.75 | 168.0 | 1305.1 |
| 7 день | 44.76 | 34.54 | 171.5 | 1415.16 |
| 8 день | 48.02 | 53.2 | 207.6 | 1523.41 |
| 9 день | 43.4 | 33.00 | 154.3 | 1165.75 |
| 10 день | 34.53 | 34.83 | 213.24 | 1272.5 |
| итого | 424.37 | 422.96 | 1935.58 | 13610.84 |
| среднее | 42.437 | 42.296 | 193.558 | 1361.084 |