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

**Приказ № 21 -ОД от 01.04.2024г.**

**Примерное десятидневное меню для учащихся**

**МБОУ « Гимназия г. Болхова» 5-11 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** | **100/10** | **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** | **20** | **0.16** | **0.02** | **034** | **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** | **18.57** | **91.84** | **616,3** |
| **Всего за день:** | | | **27.56** | **38.77** | **145.24** | **972.0** |

***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** | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3.8** | | **0,4** | **24,6** | **117,5** |
| **Итого:** | | | **10.8** | | **6.0** | **62.8** | **339.0** |
| **Обед** | | | | | | | |
| **50** | **Салат из свеклы отварной** | **50** | **0.85** | | **3,25** | **5.2** | **54** |
| **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:** | | | **30.55** | | **20.44** | **139.67** | **913.0** |

***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** | **50** | **3.8** | **0.4** | **24.6** | **117.5** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **Итого:** | | | **9.5** | **9.1** | **41.1** | **283.5** |
| **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** |
| **Всего за день:** | | | **36.0** | **20.38** | **134.7** | **863..0** |

***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** | **90/5**  **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** | **150** | **8.55** | **7.8** | **37.05** | | **253,05** |
| **405** | **Курица в соусе с томатом** | **60** | **6.8** | **6.75** | **2.05** | | **96.0** |
| **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** |
| **Всего за день:** | | | **35.35** | **34.0** | **134.4** | | **987.0** |

***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** | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3.8** | | **0.4** | **24.6** | **117.5** |
| **Итого:** | | | **8.9** | | **7.4** | **61.2** | **348.8** |
| **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** |
| **21.33** | | | **21.33** | | **17.97** | **78.44** | **614.6** |
| **Всего за день:** | | | **30.23** | | **25.37** | **103.04** | **963.4** |

***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** | | | | | | |
| **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:** | | | **19.9** | **18.55** | **91.5** | **613.7** |
| **Всего за день:** | | | **27.4** | **38.75** | **144.9** | **969.4** |

***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** | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3.8** | **0.4** | **24.6** | **117.5** |
| **Итого:** | | | **9.7** | **7.5** | **66.4** | **390.2** |
| **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** | **13.76** | **71.81** | **546.2** |
| **Всего за день:** | | | **33.11** | **21.26** | **138.21** | **936.4** |

***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** | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3.8** | **0.4** | **24.6** | **117.5** |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.1** | **0.0** | **15.0** | **60** |
| **Итого:** | | | **9.5** | **9.1** | **41.1** | **283.5** |
| **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** | **253.0** |
| **398** | **Печень говяжья 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** |
| **Всего за день:** | | | **37.45** | **29.3** | **141.2** | **980.5** |

***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** | **90/5/5** | **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** | **10.4** | **12.1** | | **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** |
| **Всего за день:** | | | **34.5** | **29.65** | | **111.7** | **911.45** |

***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** | **Хлеб пшеничный** | **50** | **3.8** | **0.4** | **24.6** | **117.5** |
| **Итого:** | | | **8.0** | **6.85** | **63.9** | **349.5** |
| **Обед** | | | | | | |
| **107** | **Огурец соленый** | **20** | **0.16** | **0.2** | **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** |
| **Всего за день:** | | | **29.98** | **20.83** | **154.14** | **921.0** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 1 день | 27,56 | 38,77 | 145,24 | 972.0 |
| 2 день | 30.55 | 20.44 | 139.67 | 913.0 |
| 3 день | 36.0 | 20.38 | 134.7 | 863.0 |
| 4 день | 35.35 | 34.0 | 134.4 | 987.0 |
| 5 день | 30.23 | 25.37 | 103.04 | 963.4 |
| 6 день | 27.4 | 38.75 | 144.9 | 969.4 |
| 7 день | 33.11 | 21.26 | 138.21 | 936.4 |
| 8 день | 37.45 | 29.3 | 141.2 | 980.5 |
| 9 день | 34.5 | 29.65 | 111.7 | 911.45 |
| 10 день | 29.98 | 20.83 | 154.14 | 921.0 |
| итого | 322,13 | 248,75 | 1347,2 | 9417,15 |
| среднее | 32,213 | 24,875 | 134,72 | 941,715 |