



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Гимназия № 75 имени Д.М.  
Емельянова У.В.

(подпись)  
01.09.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель  
Цибульская Нина Ивановна

(подпись)  
01.09.2023г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,78	8,58	34,10	264,38	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,06</b>	<b>18,66</b>	<b>77,14</b>	<b>547,7</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390.4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,33</b>	<b>31,36</b>	<b>123,05</b>	<b>925,82</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,51</b>	<b>9,56</b>	<b>42,63</b>	<b>281,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>57,90</b>	<b>59,58</b>	<b>242,82</b>	<b>1755,33</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,19</b>	<b>20,38</b>	<b>80,00</b>	<b>605,36</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128.1
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,86	39,14	224,48	6/н
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	245,96	312
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	243,9	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,38</b>	<b>28,25</b>	<b>128,89</b>	<b>835,63</b>	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,31</b>	<b>10,00</b>	<b>40,13</b>	<b>340,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>58,88</b>	<b>58,63</b>	<b>249,02</b>	<b>1781,93</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117
	Маффин витаминизированный	100	4,30	8,70	40,05	241,88	585.1
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,11</b>	<b>20,69</b>	<b>86,70</b>	<b>588,17</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155.3
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410.1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PC 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,58</b>	<b>28,23</b>	<b>115,66</b>	<b>826,9</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,67</b>	<b>10,48</b>	<b>47,96</b>	<b>325,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>60,36</b>	<b>59,40</b>	<b>250,32</b>	<b>1740,71</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	106

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	или Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	

	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Голубцы ленивые из кур	100	8,10	9,50	9,47	181,52	372.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,17	9,50	46,62	270,81	237
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	367
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>20,55</b>	<b>20,4</b>	<b>77,97</b>	<b>569,73</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	100	1,48	2,62	10,66	68,74	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	23,60	161,7	155.3
	Рагу из птицы	280	21,07	22,74	68,10	511	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>29,05</b>	<b>31,55</b>	<b>133,94</b>	<b>895,48</b>	
<b>ПОЛДН ИК</b>	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,26</b>	<b>9,73</b>	<b>44,55</b>	<b>333,13</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1815</b>	<b>59,86</b>	<b>61,68</b>	<b>256,46</b>	<b>1798,34</b>	<b>0,00</b>
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРА К</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,76</b>	<b>22,30</b>	<b>81,21</b>	<b>574,95</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	6,23	10,50	106,57	142.3
	Плов со свиной	280	20,76	20,63	70,72	543,09	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,26</b>	<b>27,73</b>	<b>119,77</b>	<b>838,21</b>	
<b>ПОЛДН ИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,40</b>	<b>39,68</b>	<b>278,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>61,64</b>	<b>60,43</b>	<b>240,66</b>	<b>1691,3</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРА К</b>	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Напиток теплый клубничный	200	0,22	0,12	9,08	38,02	511.3

	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,17</b>	<b>19,66</b>	<b>81,92</b>	<b>548,92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128.2
	Соус Болоньезе	100	14,47	14,10	26,78	272,88	405
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,14</b>	<b>31,08</b>	<b>119,89</b>	<b>870,85</b>	
<b>ПОЛДН ИК</b>	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>9,67</b>	<b>39,27</b>	<b>345,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,53</b>	<b>60,41</b>	<b>241,08</b>	<b>1765,07</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРА К</b>	Омлет с брокколи	230	11,72	12,88	14,32	251,22	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Коржик молочный витаминизированный	80	4,74	5,86	39,71	207,85	579
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,68</b>	<b>19,80</b>	<b>82,03</b>	<b>596,15</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3,53	5,43	8,43	131,6	157.1
	Бефстроганов из кур	100	10,81	12,23	36,63	277,06	366
	Каша из гороха с маслом	180	9,48	10,45	43,09	283,79	418.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>29,27</b>	<b>28,98</b>	<b>126,70</b>	<b>881</b>	
<b>ПОЛДН ИК</b>	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,18</b>	<b>10,29</b>	<b>47,40</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,13</b>	<b>59,07</b>	<b>256,13</b>	<b>1825,61</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРА К</b>	Каша пшенная молочная жидкая	250	13,88	10,50	33,80	365,33	267
	Батон нарезной	30	2,25	0,75	15,60	81	111
	Джем порционный	20	0,02	0,00	2,86	11,04	б/н
	Печенье витаминизированное с бета-каротином	100	5,50	8,80	31,90	117,1	590
	или Мороженое	70	2,94	8,12	17,57	155,4	б/н
	или Кисломолочный	100	4,80	7,40	32,00	118	401

	продукт						
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>21,89</b>	<b>20,05</b>	<b>91,30</b>	<b>604,27</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	100	1,48	2,62	10,66	68,74	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,93	5,98	17,60	136,78	134.3
	Жаркое из птицы	280	19,70	22,10	55,97	480,57	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>29,99</b>	<b>31,45</b>	<b>131,51</b>	<b>910,35</b>	
<b>ПОЛДН ИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,11</b>	<b>10,80</b>	<b>48,57</b>	<b>301,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	<b>61,99</b>	<b>62,30</b>	<b>271,38</b>	<b>1816,27</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРА К</b>	Овощи натуральные свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	или Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Наггетсы куриные	100	12,07	12,80	21,33	167,39	б/н
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	367
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>20,03</b>	<b>19,87</b>	<b>93,13</b>	<b>553,9</b>	<b>995</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	5,90	10,50	106,57	142.3
	Голубцы ленивые	100	11,74	12,30	22,99	263	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,50	9,50	46,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,25</b>	<b>29,18</b>	<b>114,92</b>	<b>817,22</b>	
<b>ПОЛДН ИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,10</b>	<b>10,73</b>	<b>47,97</b>	<b>290,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1835</b>	<b>59,38</b>	<b>59,78</b>	<b>256,02</b>	<b>1661,53</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРА К</b>	Сырники из творога	200	21,06	21,97	31,14	356,3	117
	Соус ягодный сладкий	50	0,09	0,00	33,08	127,6	474
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,81</b>	<b>22,39</b>	<b>82,08</b>	<b>564,12</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник	250	5,50	9,33	56,75	246,79	131.3
	Митбол из индейки	100	15,30	13,06	10,34	256,9	410
	Рагу из овощей	180	2,97	5,67	19,48	141,86	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>29,22</b>	<b>28,93</b>	<b>125,12</b>	<b>834,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,40</b>	<b>47,70</b>	<b>346,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>60,65</b>	<b>61,72</b>	<b>254,90</b>	<b>1744,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17660</b>	<b>599,32</b>	<b>603,00</b>	<b>2518,79</b>	<b>17580,91</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1766</b>	<b>59,932</b>	<b>60,3</b>	<b>251,879</b>	<b>1758,091</b>	
	завтрак	570	20,63	20,42	83,35	575,33	
	обед	896	29,35	29,67	123,95	863,56	
	полдник	300	9,96	10,21	44,59	319,21	