

Перспективное меню

одноразового горячего питания (обеды)

обучающихся 5-11-х классов ГБОУ «Гимназия Назрановского района»

День недели	№/№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Цена в руб.	Химический состав (г)			Энергетическая ценность ккал/г	Витамины					Минеральные вещества		
					белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	
День №1	№ 377	Сосиски в тесте	180	90	21,6	32,2	39,24	514,4	21,6	0	0	0	0	0	0	0
					0,014	0,02	17,8	74	0	2,82	0	0	0	11,1	1,4	0,28
		Итого за обед:	400		21,61	32,2	57,04	588,4	21,6	2,82	0	0	0	11,1	1,4	0,28
День №2	608	Котлеты из	100	90	12,56	1,42	14,56	293,75	0,06	0,15	0	0,56	3,47	29,6	6,13	



 Утверждаю
 директор ГБОУ «Гимназия Назрановского района»
 Подпись З.И. / Пр. № 43 от 21.08.2023г.

		говядины			5														8	
	№ 302	Каша гречневая рассыпчатая	250	8,6	6,09	38,64	243,75	10,05	0	0,3	0,15	14,82	135,83	4,56						
	228	Соус красный(подлива)	30	0,41	1,17	1,85	18,6	0,018	0,26	0,21	0,18	0,006	3,3	0,06						
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,13 0,03	0 0	0 0	0,78 0,28	23 35	33 47	1,8 3,9						
	№ 377	Сладкий чай с лимоном	200/ 10	0,014	0,024	17,8	74	0	2,82	0	0	11,1	1,4	0,28						
		Итого за обед:	690	28,784	9,664	118,21	848,98	10,258	3,23	0,21	1,95	87,396	246,91	16,73						
		Гуляш мясной с подливой	250	42	35,5	9,75	530	0,15	0	25	1,25	47,5	45	5,75						
	№ 309	Макаронны отварные	250	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,75	4,86	21,12	1,11						
	№ 1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,13 0,03	0 0	0 0	0,78 0,28	23 35	33 47	1,8 3,9						
		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02	0,00	152,22	21,34	0,478						
		Итого за обед:	800	58,8	44,52	99,14	1036,33	0,43	1,59	25,23	263,01	167,55	13,038							
		Пирожки с картошкой (печенье)	280	11,76	10,36	96,32	517,16	0,28	0,014	803,6	3,92	58,8	72,8	2,24						
	№ 377	Сладкий чай с лимоном	200/ 10	0,014	0,024	17,8	74	0	2,82	0	0	11,1	1,4	0,28						
		Итого за обед:	490	11,774	10,384	114,12	705,28	0,28	2,834	803,6	3,92	69,9	74,2	2,52						
	День №5 608	Котлеты из говядины	100	12,56	1,425	14,56	293,75	0,06	0,15	0	0,56	3,47	29,68	6,13						

	№ 304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0.46	0	0	1.2	1.37	16.3 4	0.53	
	228	Соус красный(подли ва)	30	0.41	1.17	1.85	18.6	0.018	0.26	0.21	0.18	0.00	3.3	0.06	
	№ 1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4.56 2.64	0.48 0.48	29.52 15.84	140.64 78.24	0.13 0.03	0 0	0 0	0.78 0.28	23 35	33 47	1.8 3.9	
	№ 377	Сладкий чай	200/ 10	0.014	0.02 4	17.8	74	0	2.82	0	0	11.1	1.4	0.28	
	Итого за обед:			590	23.83 4	8.94 9	116.25	814.93	0.698	3.23	0.21	1.8	73.9 46	130. 72	12.7
		Беляши	200	17.6	12.4	25.6	278.6	0.14	4.8	60	1.4	36.6	28.8	2.6	
День, №6	№ 377	Сладкий чай с лимоном	200/ 10	0.014	0.02 4	17.8	74	0	2.82	0	0	11.1	1.4	0.28	
	Итого за обед:			410	30.314 24	12.4 1.06	43.4	352.6	0.14	7.62	60	1.4	47.7	30.2	2.88
День, №7	№ 608	Тфтели из говядины	70	12.5	1.06 4	10.87	219.3	0.04	0.14	0	0.42	2.59	22.1	4.58	
	№ 302	Каша гречневая расыпчатая	180	10.31	7.30	46.36	292.5	10.31	7.30	46.36	29.7	12.06	0	0.36	
	228	Соус красный(подли ва)	30	0.41	1.17	1.85	18.6	0.018	0.26	0.21	0.18	0.00	0	0.06	
	№ 1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4.56 2.64	0.48 0.48	29.52 15.84	140.64 78.24	0.13 0.03	0 0	0 0	0.78 0.28	23 35	33 47	1.8 3.9	
	№ 349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	5.6	0.73	42	3.8	32.4 8	17.4 6	0.70	
День, № 8	Итого за обед:			580	31,08 84	10,5 84	136,45	882,08	16,128	8,43	88,57	35,16	105,1 36	119, 62	11,4
	№ 443	Плов из говядины	250	18.64	25.3 2	53.75	522.7	0.10	3.29	0	0	18.7 1	62.9 6	3.06 8	

	№ 377	Сладкий чай	200		0,014	0,024	17,8	74	0	2,82	0	0	0	11,1	1,4	0,28
	№ 1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40		4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,13 0,03	0 0	0 0	0,78 0,28	23 35	33 47	1,8 3,9	
		Итого за обед:	550		25,854	26,304	116,91	858,56	0,26	6,11	0	1,06	87,81	144,36	9,048	
День №9	№ 301	Курица тушеная с подливой	70/30		15,68	12,75	4,9	197	0,06	0,54	43,00	0	49,08	20,91	1,54	
	№ 309	Макаронны отварные	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,75	4,86	21,12	1,11	
	№ 1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40		4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,13 0,03	0 0	0 0	0,78 0,28	23 35	33 47	1,8 3,9	
	№ 377	Сладкий чай	200		0,014	0,024	17,8	74	0	2,82	0	0	11,1	1,4	0,28	
		Итого за обед:	550		28,414	18,254	94,51	658,33	0,28	3,36	43	1,81	123,04	123,43	8,63	
День №10	№ 23	Запеканка картофельная с мясом	145		8,25	8,69	9,44	146,79	0,07	10,94	1,17	0,03	15,11	20,54	1,51	
	№ 41	Салат морковный со сметаной	100		5,8	50,8	15,7	91,8	465	4,26	215,5	3	3,1	8,4	3,33	
	№ 1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40		4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,13 0,03	0 0	0 0	0,78 0,28	23 35	33 47	1,8 3,9	
	№ 377	Сладкий чай с лимоном	200/ 10		0,014	0,024	17,8	74	0	2,82	0	0	11,1	1,4	0,28	
		Итого за обед:	555		21,264	60,474	88,3	531,47	465,23	18,027	216,67	4,09	87,31	110,34	10,82	