

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

«1» января 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный

Ямщикова Т.С.

«1» января 2025 г.



**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
учащимся многодетных семей**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Подгорный 2025 МГС

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак МГС							
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Печенье детское	100	21	12	66	450	3,01
Итого за Завтрак МГС		585	37	30	130	924	
Итого за день		585	37	30	130	924	

(лист 2)

Рацион: Меню Подгорный 2025 МГС

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак МГС							
	Каша молочная манная вязкая	180/5	7	7	38	245	15
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
Итого за Завтрак МГС		700	28	19	103	683	
Итого за день		700	28	19	103	683	

Рацион: Меню Подгорный 2025 МГС

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак МГС	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Филе запеченное "Нежное"	80	14	16	1	200	7 041,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Завтрак МГС		515	21	23	49	479	
Итого за день		515	21	23	49	479	

(лист 4)

Рацион: Меню Подгорный 2025 МГС

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак МГС	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Печенье детское	100	21	12	66	450	3,01
Итого за Завтрак МГС		615	59	32	143	1082	
Итого за день		615	59	32	143	1082	

Рацион: Меню Подгорный 2025 МГС

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак МГС	Омлет натуральный с маслом	200/5	17	23	4	294	119
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак МГС		485	23	24	34	441	
Итого за день		485	23	24	34	441	

(лист 6)

Рацион: Меню Подгорный 2025 МГС

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак МГС	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001,01
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136	40
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Завтрак МГС		520	25	19	71	558
Итого за день		520	25	19	71	558	

Рацион: Меню Подгорный 2025 МГС

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак МГС	Макароны под сырной шапочкой	200	12	10	44	318	4 007,01
	Бутерброд с колбасой п/к на батоне	50	2	2	17	92	12 012,03
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак МГС		480	17	13	77	489	
Итого за день		480	17	13	77	489	

(лист 8)

Рацион: Меню Подгорный 2025 МГС

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак МГС	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Сок 0,2 л	200	1		24	84	83,01
	Итого за Завтрак МГС		715	28	21	103	687
Итого за день		715	28	21	103	687	

Рацион: Меню Подгорный 2025 МГС

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак МГС							
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	50/15	10	5	22	175	6 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
	Печенье детское	100	21	12	66	450	3,01
Итого за Завтрак МГС		600	40	26	135	923	
Итого за день		600	40	26	135	923	

(лист 10)

Рацион: Меню Подгорный 2025 МГС

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак МГС							
	Каша молочная манная вязкая 1	200/5	7	8	41	263	15,03
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181	12 012,01
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
Итого за Завтрак МГС		530	15	26	102	699	
Итого за день		530	15	26	102	699	

Итого за период	5 745	293	233	947	6965	
Среднее значение за период		29,3	23,3	94,7	696,5	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____