

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
бесплатного горячего питания (завтрак)
для обучающихся 1-4-х классов и обучающихся 5-11 классов из льготной категории детей
ГБОУ «Гимназия с углубленным изучением английского языка № 11 г.о. Донецк»

Период: две недели
(1 неделя)

Возрастная категория: 7–11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Фрикадельки куриные	90/5	13,2	12,8	6,6	196	№ 8.4
	Макароны с маслом сливочным	150	7,9	7,2	28,6	210,6	№ 4.3
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	№ 2
	Хлеб	35,6	7,9	1,0	48,3	246	№ 1
Итого за завтрак		480,6	32,5	24,3	105,8	786	-
Неделя 1							
День 1 (Вторник)							
Завтрак	Зразы рубленные из филе куриного с омлетом и овощами	90	15,1	11,1	6,5	188,8	№ 8
	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	№ 4
	Огурец маринованный	50	0,85	0,10	0,90	7,70	№5.5
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	№ 2.4
	Печенье	84	3,0	3,9	29,76	166,80	№ 1.3
	Хлеб	30	7,9	1,0	48,3	246	№ 1
Итого за завтрак		604	35,55	23	141,16	929,2	-
Неделя 1							
День 3 (Среда)							
Завтрак	Сырники	100	17,1	9,0	22,4	239,3	№ 6.1
	Кефир	150	9,0	3,0	12,00	120,00	№ 2.1
Итого за завтрак		250	26,1	12	34,4	359,3	-
Неделя 1							
День 1 (Четверг)							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103	№ 9.3
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	№ 5.1
	Помидор маринованный	50	0,85	0,10	0,90	7,70	№ 5.6

	Чай с молоком	200	0,2	0,0	6,5	26,8	№ 2.9
	Хлеб	52	7,9	1,0	48,3	246	№ 1
Итого за завтрак		522	21,65	12,3	79,8	529,3	-
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	41,7	№ 8.2
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16	№ 5.3
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7	№ 2.11
	Хлеб	48	7,9	1,0	48,3	246	№ 1
Итого за завтрак		488	27,5	24,44	97	362,4	-

Возрастная категория: 12–18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Фрикадельки куриные	100/6	14,6	14,5	7,4	220	№ 8.4
	Макароны с маслом сливочным	200	7,1	7,4	43,7	269,3	№ 4.3
	Какао с молоком стуженным	200	3,8	3,5	11,2	91,2	№ 2
	Хлеб	52	7,9	1,0	48,3	246	№ 1
Итого за завтрак		558	33,4	26,4	110,6	826,5	-
Неделя 1 День 1 (Вторник)							
Завтрак	Зразы рубленые из филе куриного с омлетом и овощами	90	15,1	11,1	6,5	188,8	№ 8
	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	№ 4
	Огурец маринованный	50	0,85	0,10	0,90	7,70	№5.5
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	№ 2.4
	Печенье	84	3,0	3,9	29,76	166,8	№ 1.3
	Хлеб	35,6	7,9	1,0	48,3	246	№ 1
Итого за завтрак		609,6	35,55	23	141,6	929,2	-
Неделя 1 День 1 (Среда)							
Завтрак	Сырники	100	17,1	9,0	22,4	239,3	№ 6.1
	Кефир	150	9,0	3,0	12,0	120,0	№ 2.1
Итого за завтрак		250	26,1	12	34,4	359,3	-
Неделя 1 День 1 (Четверг)							

Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103	№ 9.3
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	№ 5.1
	Помидор маринованный	50	0,85	0,10	0,90	7,70	№ 5.6
	Чай с молоком	200	0,2	0,0	6,5	26,8	№ 2.9
	Хлеб	52	7,9	1,0	48,3	246	№ 1
Итого за завтрак		522	21,65	12,3	79,8	529,3	-
Неделя 1							
День 1 (Пятница)							
Завтрак	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	41,7	№ 8.2
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16	№ 5.3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	№ 2.9
	Хлеб	48	7,9	1,0	48,3	246	№ 1
Итого за завтрак		488	27,54	24,28	89,6	330,5	-

Период: две недели
(2 неделя)

Возрастная категория: 7–11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Курица тушеная в соусе с овощами	200	20,6	15,1	16,7	291	№ 8.3
	Помидор маринованный	50	0,85	0,10	0,90	7,70	№ 5.6
	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,50	№
	Хлеб	40	3,16	0,4	23,3	98,4	№ 1
Итого за завтрак		440	25,22	15,72	60,55	479,6	-
Неделя 2							
День 1 (Вторник)							
Завтрак	Сосиски отварные	50	6,89	14,05	0,09	159,24	№ 3.3
	Макаронны с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	№ 4.2
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,5	№ 7.1
	Икра кабачковая	40/60	1,0	4,5	4,25	61,0	№ 5.4
	Кофейный напиток	200	3,8	35	11,2	91,2	№ 2.4
	Хлеб	40	3,16	0,4	23,3	98,4	№ 1
Итого за завтрак		480	27,55	33,65	67,74	676,94	-
Неделя 2							
День 1 (Среда)							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8	№ 6.2
	Ряженка	150	9,0	30	12,0	120,0	№ 2.1
Итого за завтрак		300	34,6	19,1	37	467,8	-
Неделя 2							
День 1 (Четверг)							
Завтрак	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	14,5	118,7	№ 5.8
	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	№ 9.2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	№ 2.9
	Хлеб	40	3,16	0,4	23,3	98,4	№ 1
Итого за завтрак		490	21,06	8,2	52,9	359,8	-
Неделя 2							
День 1 (Пятница)							
Завтрак	Биточки	100	17,4	4,6	12,4	166,8	№ 8.5
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,6	5,4	36,4	208,7	№ 4.4
	Зеленый горошек консервированный	30	0,2	1,2	0,3	13,2	№ 5.3

	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7	№ 2.11
	Хлеб	40	3,16	0,4	23,3	98,4	№ 1
Итого за завтрак		520	24,52	11,76	86,3	545,8	–

Возрастная категория: 12–18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Курица тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	№ 8.3
	Помидор маринованный	62	2,24	-	0,48	12,8	№ 5.6
	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,50	№
	Хлеб	60	3,16	0,4	23,3	98,4	№ 1
Итого за завтрак		502	29,61	17,92	62,65	528,7	–
Неделя 2							
День 1 (Вторник)							
Завтрак	Сосиски отварные	50	6,89	14,05	0,09	159,28	№ 3.3
	Макароны с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	№ 4.2
	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,5	№ 7.1
	Икра кабачковая	40/60	1,0	4,5	4,25	61,0	№ 5.4
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	№ 2.4
	Хлеб	60	3,16	0,4	23,3	98,4	№ 1
Итого за завтрак		610	30,15	36,05	77,34	747,28	–
Неделя 2							
День 1 (Среда)							
Завтрак	Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463,1	№ 6.2
	Ряженка	150	9,0	3,0	12,0	120,0	№ 2.1
Итого за завтрак		350	43,2	24,3	45,3	583,1	–
Неделя 2							
День 1 (Четверг)							
Завтрак	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	№ 5.8
	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	№ 9.2
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	№ 2.9
	Хлеб	40	3,16	0,4	23,3	98,4	№ 1
Итого за завтрак		540	22,26	10	57,8	399,4	–

Неделя 2

День 1 (Пятница)

Завтрак	Биточки	100	17,42	4,67	12,46	166,88	№ 8.5
	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,8	7,2	48,6	278,3	№ 4.4
	Зеленый горошек консервированный	30	0,2	1,2	0,3	13,2	№ 5.3
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7	№ 2.11
	Хлеб	60	3,16	0,4	23,3	98,4	№ 1
Итого за завтрак		490	48,16		98,56	615,48	–