Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
_____/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2023 -2024 учебный год

5-11 классы

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№ 140 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№ 457 2018
Булочка	50	3,6	6,7	24	171	0	0,6	0,04	8,17	0,37	№ 543 2018
		9,52	**19,45**	**52,14**	**353**	**0,9**	**0,86**	**0,12**	**175,91**	**1,67**	
Обед											
Салат из капусты с р/м	60	0,8	3,05	4,35	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№ 1 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	11,0	84	8,0	0,23	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Плов из кур	210	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№ 375 2018
Компот из сух. фрукт.	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		27,34	**30,83**	**76,11**	**694**	**19,25**	**7,63**	**0,26**	**112,4**	**5,04**	
		36,86	**50,28**	**128,25**	**1047**	**20,15**	**8,49**	**0,38**	**288,31**	**6,71**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
_____/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2023 -2024 учебный год

5-11 классы

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша пшенная молочная с маслом	200	8,66	7,86	93,05	254	1,36	0,2	0,19	141,5	1,46	№ 223 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	27	1,8	3,2	20,2	113	0	0	0	0	1,6	
		10,66	**11,16**	**122,55**	**405**	**1,36**	**0,2**	**0,19**	**146,6**	**3,88**	
Обед											
Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	3,1	5,6	53	2,9	1,8	0,01	13,8	0,79	№ 28 2018
Щи из св. капусты с картоф.	250	1,58	4,5	5,8	70	11,9	2,35	0,05	37,05	0,78	№ 104 2018
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№ 339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		19,22	**15,45**	**88,56**	**617**	**14,95**	**5,09**	**0,27**	**105,7**	**5,63**	
		29,88	**26,61**	**211,11**	**1022**	**16,31**	**5,29**	**0,54**	**252,3**	**9,51**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
_____/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2023 -2024 учебный год

5-11 классы

3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит. Е мг	Вит.В1 мг	Ca мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Суп молочный с рисом	200	4,8	5	16,44	130	0,92	0,06	0,06	161,32	1,18	№ 141 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	27	1,8	3,2	20,2	113	0	0	0	0	1,6	
		6,8	**8,3**	**45,94**	**281**	**0,92**	**0,06**	**0,06**	**166,42**	**2,6**	
Обед											
Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,02	7	1,5	0,06	0,01	13,82	0,36	№ 149 2018
Суп вермишелевый	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Рагу из кур	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№ 376 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		22,82	**23,54**	**64,83**	**565**	**15,75**	**5,19**	**0,32**	**99,02**	**5,82**	
		29,62	**31,84**	**110,77**	**846**	**16,67**	**5,25**	**0,38**	**265,44**	**8,42**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
_____/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2023 -2024 учебный год

5-11 классы

4 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Ca мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом	200	7,72	17,05	35,96	236	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№ 214 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	27	1,8	3,2	20,2	113	0	0	0	0	1,6	
		9,72	**20,35**	**65,46**	**387**	**1,44**	**0,72**	**0,09**	**149.4**	**3,89**	
Обед											
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,48	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Тефтели мясные в соусе	100	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,4	№ 350 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Кисель из сухофруктов	200	0,2	0	27,6	110	0,04	0	0	6,6	0,32	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		19,64	**18,74**	**67,81**	**580**	**8,92**	**3,23**	**0,31**	**115,2**	**7,49**	
		29,36	**39,09**	**133,27**	**967**	**10,36**	**3,95**	**0,4**	**264,6**	**11,38**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
_____/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2023 -2024 учебный год

5-11 классы

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Ca мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Суп молочный гречневый	200	4,8	5	16,44	130	0,92	0,06	0,06	161,32	0,18	№ 141 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Булочка	50	3,6	6,7	24	171	0	0,6	0,04	8,17	0,37	№ 543 2018
		8,6	**11,8**	**49,74**	**339**	**0,92**	**0,66**	**0,1**	**174,59**	**1,37**	
Обед											
Салат из свеклы с р/м	50	0,7	3,05	3,8	46	3,85	1,35	0,01	17,3	0,65	№ 26 2018
Суп рисовый с фрикадельками	25/250	8,0	9,8	9,9	160	0,28	2,5	0,04	20,4	1,33	№ 127 2018
Рыба тушеная с овощами в соусе	140	13,3	2,3	7,2	103	3,1	1,8	0,09	38,4	0,88	№ 299 2018
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№ 377 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		28,39	**21,73**	**63,51**	**565**	**11,18**	**6,23**	**0,34**	**148,45**	**5,98**	
		36,99	**33,53**	**113,25**	**904**	**12,1**	**6,89**	**0,44**	**323,04**	**7,35**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
_____/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2023 -2024 учебный год

5-11 классы

6 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Ca мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом	200	7,72	17,05	35,96	236	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№ 214 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	27	1,8	3,2	20,2	113	0	0	0	0	1,6	
		9,72	**20,35**	**65,46**	**387**	**1,44**	**0,72**	**0,09**	**149,4**	**3,89**	
Обед											
Огурец	60	0,48	0,06	1,02	7	1,5	0,06	0,01	13,92	0,36	№ 149 2018
Рассольник ленинградский	250	1,9	5,1	13,25	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№ 100 2018
Гуляш из свинины	120	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№ 327 2018
Рис отварной	150	3,8	5,43	38,85	219,3	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№ 385 2018
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	0,0	0,2	0,0	16,4	0,90	№ 494 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		27,82	**28,08**	**88,18**	**718,9**	**9,05**	**3,62**	**1,03**	**83,17**	**6,31**	
		37,54	**48,43**	**153,64**	**1105,9**	**10,49**	**4,34**	**1,12**	**232,57**	**10,2**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
_____/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2023 -2024 учебный год **5-11 классы**

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Ca мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Макароны с маслом и сахаром	150/5/5	5,59	8,1	29,7	223	0	0,84	0,05	13,9	1,08	№ 256 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	27	1,8	3,2	20,2	113	0	0	0	0	1,6	
		7,59	**11,4**	**59,2**	**374**	**0**	**0,84**	**0,05**	**19**	**3,5**	
Обед											
Салат из свеклы с р/м	50	0,7	3,05	3,8	46	3,85	1,35	0,01	17,3	0,65	№ 26 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	10,9	84	8,0	0,18	0,1	26,8	0,96	№ 114 2018
Жаркое по- домашнему	220	22,5	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№ 328 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,64	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		28,54	**30,53**	**62,16**	**641**	**15,95**	**5,66**	**0,33**	**105,4**	**7,73**	
		36,13	**41,93**	**121,36**	**1015**	**15,95**	**6,5**	**0,38**	**124,4**	**11,23**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
_____/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2023 -2024 учебный год **5-11 классы**

8 день

Наименование блюда Завтрак	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Ca мг	Fe мг	№ рецептуры
Каша пшенная молочная	200	8,66	7,86	37,2	254	1,36	0,2	0,47	141,5	1,46	№ 223 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Булочка	50	3,6	6,7	24	171	0	0,6	0,04	8,17	0,37	№ 543 2018
		12,46	**14,66**	**70,5**	**463**	**1,36**	**0,8**	**0,51**	**154,77**	**2,65**	
Обед											
Помидоры резаные	50	0,6	0,1	1,9	12	12,5	2,25	0,03	7	0,45	№ 3 2018
Суп с макаронными изд.	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№ 130 2018
Биточки (мясо или птица)	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,7	0.08	27,5	1,42	№ 339 2018
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№ 380 2018
Кисель из сух. фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,84	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		18,04	**15,1**	**78,06**	**523**	**39,4**	**4,83**	**0,31**	**160,15**	**5,71**	
		30,5	**29,76**	**148,56**	**986**	**40,76**	**5,63**	**0,82**	**314,92**	**8,36**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
_____/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2023 -2024 учебный год **5-11 классы**

9 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша гречневая молочная с маслом	200/10	6,22	6,86	20,58	169	0,58	0,28	0,12	107,9	2,09	№ 213 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	27	1,8	3,2	20,2	113	0	0	0	0	1,6	
		8,22	**10,16**	**50,08**	**320**	**0,58**	**0,28**	**0,12**	**113**	**4,51**	
Обед											
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,5	2,4	0,05	40,9	1,21	№ 95 2018
Цыплята тушеные в соусе	120	16,9	18,3	3,8	247	1,3	0,7	0,04	29,6	1,52	№ 367 2018
Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	177	0	0,27	0,02	2,7	0,02	№ 385 2018
Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		25,44	**28,68**	**72,91**	**654**	**9,0**	**3,8**	**0,19**	**107,3**	**5,0**	
		33,66	**38,84**	**122,99**	**974**	**9,58**	**4,08**	**0,31**	**220,3**	**9,51**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
_____/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2023 -2024 учебный год **5-11 классы**

10 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№ 140 2018
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	0,82	№ 457 2018
Булочка	50	3,6	6,7	24	171	0	0,6	0,04	8,17	0,37	№ 543 2018
		9,52	**19,45**	**52,14**	**353**	**0,9**	**0,86**	**0,12**	**175,91**	**1,67**	
Обед											
Салат из свеклы с зел. горошком с р/м	60	0,75	3,1	3,8	46	2,6	1,85	0,02	13,45	0,66	№ 30 2018
Суп пшенный	250	3,2	5,18	15,2	120	0,7	2,4	0,1	21,15	1,03	№ 126 2018
Печень по-строгановски	60/40	16,2	14,1	5,9	215	12,5	1,7	0,08	26,4	6,03	№ 356 2018
Картофель тушёный	150	4,1	4,7	21,7	145	7,3	2,6	0,11	31,6	1,82	№ 171 2018
Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0,1	0,0	16,4	0,9	№ 494 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14	1,56	
		27,19	**27,57**	**77,46**	**668**	**23,2**	**8,68**	**0,38**	**123**	**12,0**	
		36,71	**47,02**	**129,6**	**1021**	**24,1**	**9**	**0,5**	**298,91**	**13,67**	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.