

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор гимназии

« 01 » сентября 2026 г.



В.К. Толстова — В.К. Толстова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

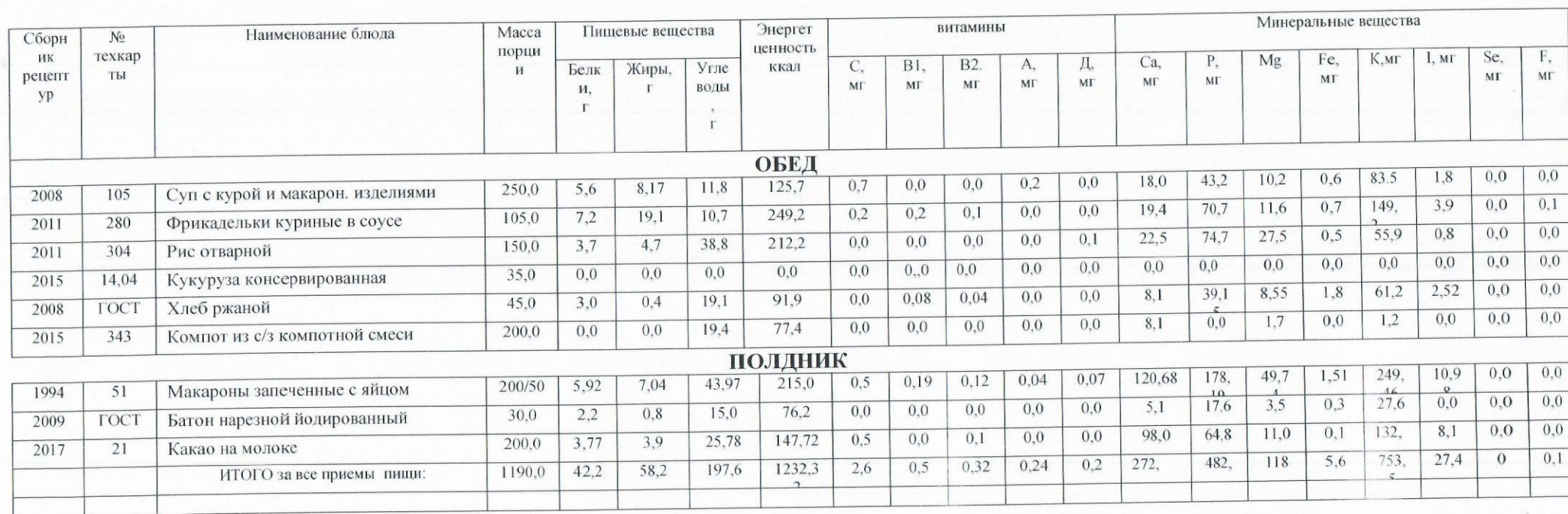
горячих обедов

для обучающихся гимназии

12-18 лет (1410 – 1700 ккал.)

Толстова В.К

2016 года



Первая неделя - день второй

[illegible]

Первая неделя - день третий

Сборн ик рецепт ур	№ техкар ты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ценность ккал	витамины					Минеральные вещества							
				Белк и, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	К,мг	l, мг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2015	131	Суп с рыбными консервами	250	4,2	2,84	21,36	134,66	9,42	0,11	0,09	0,20	0,0	28,2	68,1	29,1	1,56	661,05	6,27	0,0	0,0
2011	237	Зразы рыбные из пикши	90	3,2	16,8	12,9	220,6	0,7	0,04	0,06	0,05	0,28	40,0	59,2	11,7	0,82	92,1	3,52	0,0	0,0
2011	312	Пюре картофельное	150,0	3,2	5,9	21,4	152,2	10,3	0,12	0,1	0,03	0,09	44,5	85,8	30,2	1,22	763,77	8,51	0,0	0,0
1994	36	Свежие помидоры порционно	35,0	0,0	0,0	0,0	4,55	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ГОСТ	Хлеб ржаной	45,0	3,0	0,4	19,1	91,9	0,0	0,08	0,04	0,0	0,0	8,1	39,1	8,55	1,8	61,2	2,52	0,0	0,0
2008	343	Компот из свежемороженных ягод	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0

ПОЛДНИК

[illegible]

Первая неделя – день четвертый

Сборник рецептов	№ техкарты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
ОБЕД																				
2015	148	Суп картофельный с яйцом и курой	250	6,25	6.14	16.93	182.50	7,49	0,1	0,1	0,18	0,17	29,1	87,9	26,1	1,32	560,	7,38	0,0	0,0
2010	46	Запеканка творожная со сгущен.молоком	120/15	18,7	11,5	24,0	298,0	0,30	0,05	0,25	0,08	0,14	206,8	216,49	26,06	0,65	195,93	3,10	0,02	0,03
2009	ГОСТ	Батон нарезной иодированный	30,0	2,2	0,8	15,0	76,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	17,6	3,5	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2008	ТТК	Яблоко	130,0	0,45	0	12,9	52,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0
2015	343	Компот из с/з компотной смеси	200,0	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	0,0	1,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
ПОЛДНИК																				
2015	424	Булочка домашняя с сахаром	60	4,7	5,01	32,5	185,6	0,0	0,05	0,03	0,01	0,07	10,5	38,1	7,33	0,55	57,3	1,52	0,0	0,0
2008	ТТК	Йогурт питьевой	150,0	2,5	2,2	3,5	52,0	0,91	0,05	0,25	0,05	0,0	128,0	99,0	18,0	0,0	151,0	0,0	0,0	0,0
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/1	0,2	0,0	15,0	61,4	0,52	0	0,01	0	0	14,0	8,01	6,12	0,77	30,7	00	00	0
		ИТОГО за все приемы пищи:	1025,0	34,05	24,91	86,2	1174,0	8,7	0,25	0,63	0,032	0,38	271,95	459,09	82,77	2,82	994,24	12,0	0,03	0,04

Толстова В.К.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ горячих обедов

и полдников для учащихся Гимназии

для детей 12-18 лет

Вторая неделя - день первый

[illegible]

Вторая неделя - день второй

[illegible]

Вторая неделя – день четвертый

Сборник рецептов	№ техкарты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг	K, мг	l, мг	Se, мг	F, мг	
ОБЕД																					
2015	148	Щи со свежей капустой и курицей	250	6,25	6,136	16,93	182,5	7,49	0,1	0,1	0,18	0,17	29,1	87,9	26,1	1,32	560,	7,38	0,0	0,0	
2015	39	Гуляш мясной из говядины	50/50	10,5	26,5	4,3	301,5	0,95	0,24	0,07	0,01	0,0	18,8	109,97	18,8	2,15	250,64	5,06	0,0	0,0	
2011	304	Макаронные изделия отварные	150,0	5,5	4,8	34,8	205	0,0	0,0	0,0	0,02	0,08	12,5	2,48	1,30	0,07	1,29	0,0	0,0	0,0	
1994	36	Свежие огурцы порционно	35,0	0,0	0,0	0,0	4,55	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,4	0,52	0	0,01	0	0	14,0	8,01	6,12	0,77	30,7	00	00	0	
ПОЛДНИК																					
2015	424	Булочка домашняя с сахаром	60	4,7	5,01	32,5	185,6	0,0	0,05	0,03	0,01	0,07	10,5	38,1	7,33	0,55	57,3	1,52	0,0	0,0	
1994	51	Чай с сахаром и лимоном	200	8,4	8,3	43,0	61,4	0,5	0,19	0,12	0,04	0,07	120,68	178,18	49,7	1,51	249,46	10,9	0,0	0,0	
2008	ТТК	Йогурт питьевой	150,0	2,5	2,2	3,5	52,0	0,91	0,05	0,25	0,05	0,0	128,0	99,0	18,0	0,0	151,0	0,0	0,0	0,0	
2008	ТТК	Яблоко	130,0	0,45	0	12,9	52,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	
		ИТОГО за все приемы пищи:	1267,0	37,7	52,21	160,9	1304,55	10,3	0,63	0,58	0,29	0,39	333,04	522,77	106,40	5,15	1299,0	24,8	0,0	0,0	

Вторая неделя – день пятый

[illegible]