

2023-2024



«Генеральному директору ГБОУ ГТМАУ»  
 Л.М.Фенёва  
 2023 г.

**Примерное десятидневное меню горячего питания для обучающихся ГБОУ ГТМАУ  
 на 2023-2024 год**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№№ рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>	Омлет натуральный	150/10	10,9	16,15	36,46	289,66	2017	210
	Горох овощной отварной ( консервированный )	100/5	3,25	3,73	6,01	71	2017	131
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	2017	376
	Булочка школьная	50	4,18	1,6	32,43	120,8	2017	428
	Йогурт фруктовый в индивиду. упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	4,1	1,5	5,9	138,54	-	-
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,8</b>		
<b>Обед</b>	Икра морковная	100	2,01	0,1	20,55	91,2	2017	75
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	2017	101
	Печень по-строгановски	100/50	5,84	25,54	7,04	170	2017	255/331
	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	21,56	158,4	2017	202
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	5,0	1,0	13,58	124	2017	389
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
<b>Итого на обед:</b>		<b>1070</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1710</b>	<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>		
<b>2 день</b>	Бутерброд с сыром	30/50	7,55	10,99	29,66	214	2017	3
	Каша вязкая молочная из крупы рисовой (с маслом сливочным)	250/10	7,43	8,43	23,67	264	2017	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	40,05	2017	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	2017	238
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,8</b>	<b>680,0</b>	



Завтрак	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	-	108	2017	15
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	2017	14
	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	200/40	8,41	26,54	67,2	648	2017	223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	2017	379
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	2017	421
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,8</b>	<b>680</b>		
Обед	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,3	2017	75
	Суп из овощей	250	1,91	10,99	10,98	114,3	2017	99
	Рагу из птицы	350	15,27	19,32	17,92	208,95	2017	289
	Чай с сахаром и лимоном	200/7/7	0,13	0,02	15,20	62	2017	377
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	33,43	229,9	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1092</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>		
	<b>Итого за 5 день:</b>	<b>1722</b>	<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>		
<b>6 ДЕНЬ</b>								
Завтрак	Ватрушка с повидлом	50	3,1	8,6	30,64	154,16	2017	410
	Омлет с сыром (с маслом)	165/10	7,27	34,33	2,98	405,42	2017	211
	Какао с молоком	200	4,08	2,34	17,58	118,6	2017	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	Йогурт фруктовый в индивиду. упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	4,1	1,5	5,9	138,54	-	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,8</b>	<b>680</b>		
Обед	Овощи свежие натуральные(помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	2017	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,23	3,4	20,95	141,9	2017	103
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	100/10	11,6	20,22	8,29	254,0	2017	294
	Каша рассыпчатая(пшениная)	200	8,8	7,64	31,6	209,15	2017	302
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	2017	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1080</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>		
	<b>Итого за 6 день:</b>	<b>1680</b>	<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>		
<b>7 ДЕНЬ</b>								
Завтрак	Птица тушеная в соусе	100/100	11,3	13,68	7,02	282,40	2017	290/331
	Икра морковная	200	4,02	0,2	31,1	66,49	2017	75
	Пирожок печеный с повидлом	50	3,1	8,6	25,76	154,16	2017	406
	Чай с сахаром и с лимоном	200/7/7	0,13	0,02	15,20	62	2017	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>714</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,8</b>	<b>680</b>		
Обед	Овощи свежие натуральные(огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	2017	71
	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,23	10,5	36,66	211	2017	84
	Печень по-строгановски	100/50	8,88	12,46	7,04	170	2017	255/331

	Рис отварной	200	4,87	7,17	11,17	92,75	2017	304
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	10,2	84,8	2017	389
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	33,43	229,9	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1120</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>		
	<b>Итого за 7 день:</b>	<b>1834</b>	<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>		
<b>8 ДЕНЬ</b>								
	Бутерброд с сыром	30/50	5,89	16,6	29,66	314	2017	3
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	250/5	9,09	12,99	35,18	295	2017	183
<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	2017	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	Яблоко свежее	150	0,4	0,40	9,8	47	2017	238
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>685</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,8</b>	<b>680</b>		
	Икра баклажанная	100	2,68	4,87	6,29	75,6	2017	72
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	3,3	6,32	9,84	177,9	2017	102
	Котлеты, биточки, шницели (соус сметанный с томатом луком)	100/50	10	11,83	9,49	191,25	2017	268/332
<b>Обед</b>	Макаронные отварные	200	7,55	7,91	28,96	126,95	2017	202
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,10	-	29,07	113,8	2017	360
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1120</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>		
	<b>Итого за 8 день:</b>	<b>1805</b>	<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>		
<b>9 ДЕНЬ</b>								
	Вареники ленивые отварные (со стущенным молоком)	200/40	27,12	14,57	41,43	405	2017	218
<b>Завтрак</b>	Чай с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	2017	382
	Пирожок печеный с повидлом	50	3,1	8,6	30,64	154,16	2017	406
	Банан свежий	150	0,4	0,40	9,8	47	2017	238
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>22,5</b>	<b>23,0</b>	<b>95,8</b>	<b>680,0</b>		
	Овощи свежие(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	2017	71
	Суп картофельный с клецками	250	4,27	19,36	12,55	173,1	2017	108
	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	100/100	9,75	4,95	3,8	105	2017	229
	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	3,81	5,76	25,94	155,85	2017	310
<b>Обед</b>	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,16	20,88	114,6	2017	342
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	33,43	229,9	-	-
	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1180</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>		
	<b>Итого за 9 день:</b>	<b>1820</b>	<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>		
<b>10 ДЕНЬ</b>								
<b>Завтрак</b>	Биточки паровые (соус сметанный)	100/50	9,53	15,07	30,82	158,74	2017	281/330

Капуста тушеная	200	4,08	7,36	25,78	154	2017	139
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	2017	377
Хлеб пшеничный	50	8,76	0,55	24	163,66	-	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>622</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,8</b>	<b>680</b>		
Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,8	2017	73
Суп картофельный	250	2,81	3,39	20,24	136,8	2017	97
Плов из пшны	300	17,98	20,23	23,8	295,7	2017	291
Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	2017	352
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,72	114,95	-	-
Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	33,6	151,55	-	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>		
<b>Итого за 10 день:</b>	<b>1642</b>	<b>54,0</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>		

• Сборник технических нормативов -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П. Могильного 2005 год.-544с.

• Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. М. П. Могильного, Тутьяна В.А.-М.-Дели плюс.2017.-544с.

• Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Допускаются отклонения в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов**

Меню составил заведующий столовой



Антюшина С.В.

