

Утверждаю:

Директору МОАУ «Гимназия №1»

Артемьева С.А.

Ежедневное меню обучающихся

Дата: 15 января 2024г

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша вязкая мол. Овсяная	100	136,45
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	25	37,84

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша вязкая молочная овсяная	150	272,9
Чай с сахаром и лимоном	200	37,9
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Фрукт(яблоко)	160	115,3

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	60	40
Рассольник «Ленинградский» со смет.	200/5	106,4
Биточки рубленые из птицы в соусе	120	243,6
Макароны отварные	150	211,5
Компот из свежих яблок	200	62,00
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша вязкая молочная овсяная	150	272,9
Чай с сахаром и лимоном	200	37,9
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Фрукт(яблоко)	160	115,3
Булочка дорожная	50	193,5
Чай с сахаром	200	26,80

Ответственный по питанию

Ревякина Л.А

Зав. производством:

Мартынова Г.В

Утверждаю:

Директору МОАУ «Гимназия №1»

Артемьева С.А.



Ежедневное меню обучающихся

Дата: 16 января 2024г

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша гречневая вязкая с/с	100	136,45
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	25	37,84

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	100	156,4
Каша гречневая вязкая	200	293,9
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	30	45,40


Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Винегрет овощной	60	95
Щи из свежей капусты со сметаной	200	98,30
Котлета рыбная любительская	100	237,5
Картофельное пюре	150	180
Кисель плодово-ягодный	200	37,90
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

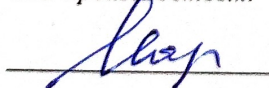
Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	100	156,4
Каша гречневая вязкая	200	293,9
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	30	45,40
Сдоба фигурная	50	186,5
Кисель плодово-ягодный	180	107,1

Ответственный по питанию

 Ревякина Л.А.

Зав. производством:

 Мартынова Г.В.

Утверждаю:

Директору МОАУ «Гимназия №1»

Артемьева С.А.

Ежедневное меню обучающихся

Дата: 17 января 2024г

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная «Дружба»	100	136,45
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	25	37,84

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	20/40	137,3
Каша молочная дружба	200/5	257,7
Напиток шиповника	200	65,30
печенье	36	70,80

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Студенческий»	60	95
Суп картофельный с клецками	200	98,30
Тефтели из говядины в соусе	100	237,5
Гороховое пюре	150	180
Чай с сахаром и лимоном	200	37,90
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	20/40	137,3
Каша молочная дружба	200/5	257,7
Напиток шиповника	200	65,30
печенье	36	70,80
Булка ванильная	500	2000
Чай с сахаром	20	93,6

Ответственный по питанию

 Ревякина Л.А.

Зав. производством:

 Мартынова Г.В.

Утверждаю:

Директору МОАУ «Гимназия №1»

Артемьева С.А.

Ежедневное меню обучающихся

Дата: 18 января 2024г

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша перловая рас. с соусом	100/15	104,0
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	25	37,84

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с сахаром	20/40	137,3
Омлет с отварным картофелем	200/5	257,7
Чай с сахаром	200	65,30
Хлеб домашний подовый	36	70,80

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Прелесть»	60	55,5
Свекольник со сметаной	200/5	81,8
Гуляш из говядины	90	208,8
Каша перловая рассыпчатая	150	187,1
Компот из смеси сухофруктов	200	93,60
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с сахаром	20/40	137,3
Омлет с отварным картофелем	200/5	257,7
Чай с сахаром	200	65,30
Хлеб домашний подовый	36	70,80
Плюшка Оренбургская	50	200
Компот из смеси сухофруктов	180	93,6

Ответственный по питанию

 Ревякина Л.А.

Зав. производством:

 Мартынова Г.В.

Утверждаю:
Директору МОАУ «Гимназия №1»
Артемяева С.А.
Артемяева С.А.

Ежедневное меню обучающихся

Дата: 19 января 2024г

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша ячневая вязкая	100	124,6
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	25	37,84

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	60	40
Ежики мясные в соусе	90	171,1
Макароны отварные	150	211,5
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Хлеб домашний подовый	30	45,4

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Школьный»	60	65
Суп картофельный с вермишелью	200	112,4
Куры тушеные с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	150	180,5
Напиток из шиповника	200	68,77
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	60	40
Ежики мясные в соусе	90	171,1
Макароны отварные	150	211,5
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Булочка дорожная	50	193,5
Чай с сахаром	200	24,12

Ответственный по питанию

Л.А. Ревякина
Ревякина Л.А.

Зав. производством:

Г.В. Мартынова
Мартынова Г.В.