

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ Иркутска

гимназия №2

Рублевский

Примерное циклическое меню для учащихся МАОУ Гимназия №2

7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ

ИП Михайлова Е И

2024г

на 2024 г. - 2025 г.

ГИМНАЗИЯ №2

МЕНЮ

1

№	№ раскл адки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		Завтрак					
1	311	Каша мол. Герк..с с масл.	1\200\10	230	5,6	14,6	26,4
2		сыр	1\20	80	5,07	3,07	6,46
3	686	Чай с молоком	1\200	87	1,6	1,6	17,3
4		батон	1\50	128,5	4,050,5	0,27	24,4
				525,5	12,27	19,54	74,56
		обед					
1		Салат из св овощей	1\60	48	0,54	3,05	1,74
2	139	С уп гороховый	1\250	167	6,2	5,6	22,3
3	719	Пельмени отв. с маслом	1\200\10	400	20,4	17	36,2
4		напиток из св ягод	1\200	97	0,1	0	24,9
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				779,8	29,52	25,92	100,05
		вр.(14.50-16.25)					
1		Овощи св	1\60	12,84	0,66	0,12	2,28
2	494	Курица жареная	1\100	210	26	12	0
3	520	Макароны отв	1\150	220,5	5,25	6,15	35,25
4		напиток из св ягод	1\200	97	0,1	0	24,9
5		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				608,14	34,29	18,54	77,34

ИП Михайлова Е.И.

[Подпись]

ГИМНАЗИЯ №2

МЕНЮ

2

№	№ раскла дки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
дети 7-11 лет							
1	443	Плов с мясом	1\225	393,75	24,30	13,27	42,50
2		напиток из св ягод	1\200	97,00	0,10	0,00	24,90
3		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		558,55	26,68	13,54	82,31
дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)							
1	443	Плов с мясом	1\275	481,20	29,70	16,20	51,97
2		напиток из св ягод	1\200	97,00	0,10	0,00	24,90
3		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		646,00	32,08	16,47	91,78
обед							
1	140	Щи из св. капусты	1\250	88,00	2,00	4,30	10,00
	388	котлета рыбная	1\70	144,00	15,69	8,90	0,40
2	520	картофельное пюре	1\180	196,20	3,78	8,10	26,28
3		Компот с/ф	1\200	124,00	0,60	0,00	32,60
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		620,00	24,35	21,57	84,19

ИП Михайлова Е.И.



ГИМНАЗИЯ №2

МЕНЮ

3

№	№ раскла дки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		дети 7-11 лет					
1	311	Каша молочная. с масл.	1\200\10	240,00	5,80	9,20	31,80
2	686	Чай с молоком	1\150\50\	87,00	1,60	1,60	17,30
3		фрукт	1\100	78,00	0,39	0,25	17,11
4		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		472,80	10,07	11,32	81,12
		дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)					
1	437	филе курин в соусе	1\75\50	213,75	16,15	7,02	4,79
2	508	каша гречневая	1\150	279	8,7	7,8	42,6
3	685	чай с\с	1\200\15	58,00	0,20	0,00	15,00
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		618,55	27,33	15,09	77,30
		обед					
1	110	Борщ со св кап	1\250	135,00	3,00	4,50	20,10
2	436	Жаркое по- домашнему	1\275	280,13	6,84	8,83	32,9
3		Компот с/ф	1\200	124,00	0,60	0,00	32,60
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		606,93	12,72	13,60	100,51

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		дети 7-11 лет					
1		голубцы ленивые	1\60\30	134,16	8,29	8,45	6,23
2	520	картофельное пюре	1\150	163,00	3,15	6,75	21,90
3	705	Напиток из шиповника	1\200	94,00	0,40	0,00	23,60
4		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		458,96	14,12	15,47	66,64
		дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)					
1		голубцы ленивые	1\60\30	134,16	8,29	8,45	6,23
2	520	картофельное пюре	1\150	163,00	3,15	6,75	21,90
3	705	Напиток из шиповника	1\200	94,00	0,40	0,00	23,60
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		458,96	14,12	15,47	66,64
		обед					
1	132	Рассольник	1\250	135,00	3,00	4,50	20,10
2	437	Мясо в соусе	75\50	190,50	10,42	4,87	3,00
3	508	каша гречневая	1\150	279	8,7	7,8	42,6
4	685	чай с\с	1\200\15	58,00	0,20	0,00	15,00
5		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		730,3	24,6	17,44	95,61

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		дети 7-11 лет					
1	335	Макароны отв.с сыр.	1\150\20	211,40	7,28	9,10	23,94
2	685	чай с\с с молоком	1\200	87	1,6	1,6	17,3
3		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
4		печенье	1\30	148,00	2,20	0,20	15,20
		ИТОГО		514,20	13,36	11,17	71,35
		дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)					
1	335	Макароны отв.с сыр.	1\150\20	211,40	7,28	9,10	23,94
2	685	чай с\с с молоком	1\200	87	1,6	1,6	17,3
3		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
4		печенье	1\30	148,00	2,20	0,20	15,20
		ИТОГО		514,20	13,36	11,17	71,35
		обед					
1	132	Суп с лапшой	1\250	147	2,38	5,38	20,82
2	443	плов с мясом	1\275	481,20	29,70	16,20	51,97
4		чай с лим	1\200	60,00	0,60	0,00	32,60
5		хлеб	1\30	67,80	0,30	0,00	15,20
		ИТОГО		756,00	32,98	21,58	120,59

ИП Михайлова Е.И.



ГИМНАЗИЯ №2

МЕНЮ

6

№	№ раскла дки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		дети 7-11 лет					
1	311	Каша молочная с маслом	1\200\10	210,13	5,12	6,62	32,90
2	686	Чай с молоком	1\150\50\	87,00	1,60	1,60	17,30
3		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
4		кондит. Изд.	1\30	148,00	2,20	0,20	15,20
		ИТОГО		512,93	11,20	8,69	80,31
		дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)					
1	436	Жаркое по- домашнему	1\275	280,13	6,84	8,83	32,90
2	685	чай с\с	1\200\15	58,00	0,20	0,00	15,00
3		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		405,93	9,32	9,10	62,81
		обед					
1	139	Суп карт. с горохом	1\250	167,00	6,20	5,60	22,30
2	489	Пельмени отв с масл	1\200\10	406,00	15,80	29,00	46,00
3	685	чай с\с	1\200\15	58,00	0,20	0,00	15,00
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		698,80	24,48	34,87	98,21

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскла дки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		дети 7-11 лет					
1	437	филе курин в соусе	1\75\50	213,75	16,15	7,02	4,79
2	508	каша гречневая	1\150	279	8,7	7,8	42,6
3		напиток из св ягод	1\200	97,00	0,10	0,00	24,90
4		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		657,55	27,23	15,09	87,20
		дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)					
1	437	филе курин в соусе	1\75\50	213,75	16,15	7,02	4,79
2	508	каша гречневая	1\150	279	8,7	7,8	42,6
3		напиток из св ягод	1\200	97,00	0,10	0,00	24,90
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		657,55	27,23	15,09	87,20
		обед					
1	140	Щи из св. капусты	1\250	88,00	2,00	4,30	10,00
2	436	Жаркое по- домашнему	1\250	312,5	22,25	12,25	27
3		напиток из св ягод	1\200	97,00	0,10	0,00	24,90
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		497,5	24,35	16,55	61,9

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскла дки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		дети 7-11 лет					
1	311	Каша молочная. с масл.	1\200\10	240,00	5,80	9,20	31,80
2	508	Какао на молоке	1\200	190	4,9	5	32,5
3		батон	1\50	67,80	2,28	0,27	14,91
4		фрукт	1\120	78,00	0,39	0,25	17,11
		ИТОГО		575,80	13,37	14,72	96,32
		дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)					
1	462	тефтели с соусом	1\60\50	154,2	8,94	6,3	7,86
2	516	макароньы отв	1\150	220,50	5,25	6,15	35,25
3	685	чай с\с	1\200\15	58,00	0,20	0,00	15,00
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		500,50	16,67	12,72	73,02
		обед					
1	110	Борщ со св кап	1\250	145,00	3,00	4,50	20,10
2		голубцы ленивые	1\60\30	134,16	8,29	8,45	6,23
3	520	картофельное пюре	1\150	163,00	3,15	6,75	21,90
4		Компот с/ф	1\200	124,00	0,60	0,00	32,60
5		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		633,96	17,32	19,97	95,74

ИП Михайлова Е.И.



ГИМНАЗИЯ №2

МЕНЮ

9

№	№ раскла дки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
дети 7-11 лет							
1	388	котлета рыбная	1\70	144,00	15,69	8,90	0,40
2	520	картофельное пюре	1\150	163,00	3,15	6,75	21,90
3	686	чай с\с лимоном	1\200	60,00	0,30	0,00	15,20
4		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		итого		434,80	21,42	15,92	52,41
дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)							
1	388	котлета рыбная	1\70	144,00	15,69	8,90	0,40
2	520	картофельное пюре	1\150	163,00	3,15	6,75	21,90
3	686	чай с\с лимоном	1\200	60,00	0,30	0,00	15,20
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		итого		434,80	21,42	15,92	52,41
обед							
1	132	Рассольник	1\250	135,00	3,00	4,50	20,10
2	443	Плов с мясом	1\275	481,20	29,70	16,20	51,97
3	685	чай с\с	1\200\15	58,00	0,20	0,00	15,00
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		итого		742,00	35,18	20,97	101,98

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскла дки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		дети 7-11 лет					
1	127	пудинг творожный с повидлом	1\150\20	251,68	21,96	5,38	28,83
2	685	чай с\с с молоком	1\200	87,00	1,60	1,60	17,30
3		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		406,48	25,84	7,25	61,04
		дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)					
1	127	пудинг творожный с повидлом	1\150\20	251,68	21,96	5,38	28,83
2	685	чай с\с с молоком	1\200	87,00	1,60	1,60	17,30
3		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		406,48	25,84	7,25	61,04
		обед					
1	140	Суп с лапшой	1\250	147	2,38	5,38	20,82
2	462	тефтели с соусом	1\60\30	154,2	8,94	6,3	7,86
3	508	каша гречневая	1\150	279	8,7	7,8	42,6
4		Компот с/ф	1\200	124,00	0,60	0,00	32,60
5		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		772,00	22,90	19,75	118,79

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
дети 7-11 лет							
1	311	Каша молочная. с масл.	1\200\10	240,00	5,80	9,20	31,80
2	686	Чай с молоком	1\150\50\	87,00	1,60	1,60	17,30
3		Йогурт	1\200	104,65	3,91	2,87	15,64
4		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		499,45	13,59	13,94	79,65
дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)							
1	437	Мясо в соусе	75\50	190,50	10,42	4,87	3,00
2	508	каша гречневая	1\150	279	8,7	7,8	42,6
3	685	чай с\с	1\200\15	58,00	0,20	0,00	15,00
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		595,30	21,60	12,94	75,51
обед							
1	139	С уп гороховый	1\250	167,00	6,20	5,60	22,30
2	489	Рагу из кур грудок	1\75\150	112,5	2,5	3	18,5
3	685	чай с\с	1\200\15	58,00	0,20	0,00	15,00
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		405,30	11,18	8,87	70,71

ИП Михайлова Е.И.



МЕНЮ

12

№	№ раскла дки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		дети 7-11 лет					
1	489	Пельмени отв с масл	1\150\10	304,00	11,85	21,75	34,50
2		напиток из св ягод	1\200	60,00	0,30	0,00	15,20
3		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		431,80	14,43	22,02	64,61
		дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)					
1	489	Пельмени отв с масл	1\180\10	365,00	14,22	26,10	41,40
2		напиток из св ягод	1\200	60,00	0,30	0,00	15,20
3		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		492,80	16,80	26,37	71,51
		обед					
1	140	Щи из св. капусты	1\250	88,00	2,00	4,30	10,00
2		голубцы ленивые	1\60\30	134,16	8,29	8,45	6,23
3	520	картофельное пюре	1\150	163,00	3,15	6,75	21,90
4		напиток из св ягод	1\200	60,00	0,30	0,00	15,20
5		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		512,96	16,02	19,77	68,24

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскла дки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		дети 7-11 лет					
1	311	Каша молочная. с масл.	1\200\10	240,00	5,80	9,20	31,80
2	686	Чай с молоком	1\150\50\	87,00	1,60	1,60	17,30
3		фрукт	1\100	42,00	1,12	0,28	11,06
4		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		436,80	10,80	11,35	75,07
		дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)					
1	499	котлета курин	1\70\30	129,00	14,55	32,22	12,32
2	511	рис припущен	1\150	220,50	3,75	6,15	38,55
3	685	чай с\с	1\200\15	58,00	0,20	0,00	15,00
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		475,30	20,78	38,64	80,78
		обед					
1	110	Борщ со св кап	1\250	135,00	3,00	4,50	20,10
2	437	Мясо в соусе	75\50	190,50	10,42	4,87	3,00
3	508	каша гречневая	1\150	279	8,7	7,8	42,6
4		Компот с/ф	1\200	124,00	0,60	0,00	32,60
5		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		796,30	25,00	17,44	113,21

Михайлова



ГИМНАЗИЯ №2

МЕНЮ

14

№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		дети 7-11 лет					
1	423	котлета мясная	1\70	182,00	11,13	10,08	11,20
2	516	макароны отв	1\150	220,50	5,25	6,15	35,25
3	686	чай с\с лимоном	1\200	60,00	0,30	0,00	15,20
4		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		530,30	18,96	16,50	76,56
		дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)					
1	423	котлета мясная	1\70	182,00	11,13	10,08	11,20
2	516	макароны отв	1\150	220,50	5,25	6,15	35,25
3	686	чай с\с лимоном	1\200	60,00	0,30	0,00	15,20
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		530,30	18,96	16,50	76,56
		обед					
1	132	Рассольник	1\250	135,00	3,00	4,50	20,10
2	499	Курица жареная	1\100	222,00	18,75	32,22	12,32
3	516	макароны отв	1\150	220,50	5,25	6,15	35,25
4		напиток из св ягод	1\200	60,00	0,30	0,00	15,20
5		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		705,30	29,58	43,14	97,78

ИП Михайлова Е.И.



ГИМНАЗИЯ №2

МЕНЮ

15

№	№ раскла дки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
		дети 7-11 лет					
1	342	омлет с сыром	1\150	340,50	18,60	27,90	2,70
2		чай с\с с молоком	1\200	87,00	1,60	1,60	17,30
3		батончик	1\20	148,00	2,20	0,20	15,20
4		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		643,30	24,68	29,97	50,11
		дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)					
1	342	омлет с сыром	1\150	340,50	18,60	27,90	2,70
2	685	чай с\с с молоком	1\200	88,00	0,40	0,00	15,00
3		батончик	1\20	148,00	2,20	0,20	15,20
4		батон	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		644,30	23,48	28,37	47,81
		обед					
1	132	Суп с лапшой	1\250	147	2,38	5,38	20,82
	499	котлета курин	1\70\30	129,00	14,55	32,22	12,32
2	511	рис припущен	1\180	294,00	4,50	7,38	46,25
3	685	чай с\с	1\200\15	58,00	0,20	0,00	15,00
4		хлеб	1\30	67,80	2,28	0,27	14,91
		ИТОГО		628,00	21,63	44,98	94,39

ИП Михайлова Е.И.

