



Автономная некоммерческая общеобразовательная организация «Православная Классическая Гимназия имени Апостола и Евангелиста Иоанна Богослова»

(АНОО «Иоаннобogosловская Гимназия»)

Тел.: 8 (496) 563-26-42, 8 (963) 770-46-63
e-mail: apostol.school@mail.ru

141142, Московская область, г.о. Лосино-Петровский, с. Анискино, ул. Центральная, д. 21.

ОГРН 1215000011346

ИНН 5050149661

КПП 505001001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

АНОО «Иоаннобogosловская Гимназия»

Казаков И.С.

«01» сентября 2023г.

Десятидневное меню для обучающихся 1-11 классов

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Вес.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Ккал	Ккал
Завтрак	Неделя 1. День 1								334,42
	Гор. напиток	пром/пр	Чай с сахаром	200	78	1.20	0.40	18.00	

	Сух. завтрак		Сыр (полутвердый)	30	7.80	7.95	0.00	105	
		пром/пр	Масло сливочное порц.	15	0.07	12.38	0.12	112.2	
	хлеб	пром/пр	Хлеб пшеничный	41	3.32	0.41	20.01	99.22	
Обед	закуска		Салат витаминный с молодой капустой	100	1.80	1.90	4.60	42	848,42
	1 блюдо		Суп картофельный на курином бульоне	200	4.00	3.60	7.60	90	
	2 блюдо	пром/пр	Сосиски отварные	80	8.64	17.92	3.36	207.2	
	гарнир		Макаронны отварные	200	8.00	1.80	51.00	240	
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	3.32	0.41	20.01	99.22	
		Пром/пр	Хлеб ржаной	20	2.60	0.60	8.00	50	
	3 блюдо		Компот из сухофруктов	200	1.60	0.00	28.40	120	
Полдник	Гор. напиток		Чай с сахаром	200	78	1.20	0.40	18.00	170,2
	Выпечка		Гренки с молоком и с яйцом	70	5.62	4.93	21.20	152.2	
Итого за день:				1127	266.13	54.3	204.7	1343.04	1353.04
Неделя 1.День 2				Вес.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Ккал	Ккал
Завтрак	Напиток	пром/пр	Какао на молоке	170	6.90	5.75	10.71	120.6	384.6
	Выпечка	пром/пр	Ватрушка	80	8.00	9.68	36.88	264.8	
Обед	закуска		Свежие овощи	100	2.50	0.10	5.00	31	866,22
	1 блюдо		Борщ со сметаной	200	8.80	7.20	11.00	126	
	2 блюдо		Котлета мясная	80	10.00	13.12	12.56	192	
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	9.00	4.60	50.00	264	
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	3.32	0.41	20.01	99.22	
		Пром/пр	Хлеб ржаной	20	2.60	0.60	8.00	50	
	3 блюдо		Компот из клубники	200	2.20	0.60	6.40	104	
Полдник	Гор. напиток		Чай с сахаром	200	1.20	0.40	18.00	78	289,42
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	3.32	0.41	20.01	99.22	

		Пром/пр	Масло сливочное порционное	15	0.07	12.38	0.12	112.2	
Итого за день:				1347	57.91	55.25	198.69	1541.04	1540.24
Неделя 1. День 3				Вес.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Ккал	Ккал
Завтрак	Гор. напиток		Чай с сахаром	200	78	1.20	0.40	18.00	257.15
	Гор. блюдо		Каша рисовая с цукатами на молоке	200	5.30	6.35	42.65	239.15	
Обед	Закуска гор.		Салат из свежей моркови с чесноком	100	1.82	0.14	9.20	43.1	699.52
	1 блюдо		Суп чечевичный	200	8.60	2.80	18.00	130	
	2 блюдо		Котлеты рыбные	80	10.56	3.68	1.04	79.2	
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	3.00	10.19	34.80	246	
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	3.32	0.41	20.01	99.22	
		Пром/пр	Хлеб ржаной	20	2.60	0.60	8.00	50	
	3 блюдо		Напиток лимонный	200	0.00	0.00	12.80	52	
Полдник	Гор. напиток		Чай с сахаром	200	1.20	0.40	18.00	78	435.1
	Фрукты		Яблоко свежее	50	0.20	0.20	4.90	23.5	
			Печенье	80	6.00	9.44	59.92	333.6	
Итого за день:				1371	120.60	35.41	229.72	1391.77	
Неделя 1. День 4				Вес.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Ккал	Ккал
Завтрак	Напиток		Йогурт питьевой	160	4.48	4.32	17.12	129.6	347.2
	Выпечка	Пром/пр	Выпечка	80	3.92	11.92	23.36	217.6	
Обед	Закуска		Огурцы соленые	50	0.40	0.05	0.85	5.5	1163.12
	1 блюдо		Суп вермишелевый на курином бульоне	200	14.00	16.00	80.00	520	
	2 блюдо		Печень куриная в сметанном соусе	100	15.80	8.04	1.08	140.4	

	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	9.00	4.60	50.00	264	
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	3.32	0.41	20.01	99.22	
		Пром/пр	Хлеб ржаной	20	2.60	0.60	8.00	50	
	3 блюдо		Компот из ягод	200	0.00	0.00	20.00	84	
Полдник	Гор. блюдо		Омлет	100	9.60	15.40	1.90	184	361.22
	Гор. напиток		Чай с сахаром	200	1.20	0.40	18.00	78	
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	3.32	0.41	20.01	99.22	
Итого за день:				1371	67.64	62.15	260.33	1871.54	
Неделя 1. День 5				Вес.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Ккал	Ккал
Завтрак	Закуска		Каша гречневая с молоком	200	7.80	6.40	25.00	184.20	361.42
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	3.32	0.41	20.01	99.22	
	Гор. напиток		Чай с сахаром	200	1.20	0.40	18.00	78	
Обед	Закуска		Овощи свежие	50	2.50	0.10	5.00	31	411.28
	1 блюдо		Рассольник	200	3.65	0.30	7.61	47.72	
	2 блюдо		Рыба с овощами	100	6.78	5.26	6.62	100.55	
	гарнир		Картофельное пюре	200	2.60	2.70	13.00	84.00	
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	41	3.32	0.41	20.01	
		Пром/пр	Хлеб ржаной	20	20	2.60	0.60	8.00	
	3 блюдо		Компот из сухофруктов	200	1.60	0	28.40	120.00	
Полдник	Гор. блюдо		Яблоко, запеченное с сахаром и корицей	50	0.25	0.15	3.85	37.70	196.1
	Кон. изделие	Пром/пр	Печенье	30	8.22	3.18	5.10	80.40	
	Гор. напиток		Чай с сахаром	200	1.20	0.40	18.00	78	
Итого за день:				1532	100.12	25.22	151.6	968.8	
Неделя 2. День 1				Вес.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Ккал	Ккал

Завтрак	Горячий напиток		Молоко	200	6.00	3.00	9.40	88.00	202
	Сух. завтрак	пром/пр	Кукурузные хлопья	30	2.40	0.30	24.60	114.00	
Обед	закуска		Фасоль в томатном соусе	50	5.8	0.50	15.50	90.50	665.04
	1 блюдо		Суп рисовый на курином бульоне	200	6.3	6.3	15	138	
	2 блюдо		Сыр тертый (твердый/полутвердый)	25	6.50	6.42	0	83.75	
	гарнир		Макаронны отв. с маслом	185	6.11	10.18	40.33	281.38	
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	41	3.32	0.41	20.01	
		Пром/пр	Хлеб ржаной	20	20	2.60	0.60	8.00	
	3 блюдо		Компот из ягод	200	0.40	0.20	9.40	43.40	
Полдник	Гор. напиток		Чай с сахаром	200	1.20	0.40	18.00	166.	360.01
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	41	3.32	0.41	20.01	
	Выпечка		Гренки с яйцом и молоком	100	6.90	11.10	33.70	262.00	
Итого за день:				1292	143.61	47.64	166.85	1227.05	
Неделя 2. День 2				Вес.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Ккал	Ккал
Завтрак	Напиток	Пром/пр	Йогурт порционный	160	4.64	8.00	22.40	180.16	414.88
	Выпечка	Пром/пр	Выпечка	80	10.96	0.72	49.20	234.72	
Обед	закуска	Пром/пр	Овощи свежие	50	2.50	0.10	5.00	31	1227.41
	1 блюдо		Суп вермишелевый на курином бульоне	200	26.00	20.00	110.00	720.00	
		Пром/пр	Сардельки отварные	80	12.40	12.96	2.16	178.40	
	гарнир		Капуста тушеная	200	4.00	6.60	18.40	150.00	
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	41	3.32	0.41	20.01	
		Пром/пр	Хлеб ржаной	20	20	2.60	0.60	8.00	
	3 блюдо		Компот из сухофруктов	200	1.60	0	28.40	120.00	
Полдник	Гор. напиток		Чай с сахаром	200	1.20	0.40	18.00	78	

		Пром/пр	Яйцо отварное	40	5.16	4.64	0.32	64.00	274.06
		Пром/пр	Масло сливочное порц.	15	0.07	12.38	0.15	112.05	
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	41	3.32	0.41	20.01	
Итого за день:				1607	170.53	75.04	255.45	1916.35	
Неделя 2. День 3				Вес.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Ккал	Ккал
Завтрак	Гор. Напиток		Чай с сахаром	200	1.20	0.40	18.00	78	314
	Гор. Блюдо		Каша гречневая на молоке	200	8.40	4.60	43.20	236.00	
Обед	Закуска		Салат крабовый со свежими овощами	100	9.20	7.40	5.90	128	1006.01
	1 блюдо		Суп гороховый с гречками	200	44.00	2.40	106.00	604.00	
	2 блюдо								
	гарнир		Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	3.80	8.60	38.20	246.00	
		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	41	3.32	0.41	20.01	
		Пром/пр	Хлеб ржаной	20	20	2.60	0.60	8.00	
	3 блюдо		Напиток лимонный	200					
Полдник	Гор. Напиток		Чай с сахаром с лимоном	200	0.20	0	46.52	187.42	347.42
	Выпечка	Пром/пр	Пирожок с капустой	80	4.00	6.48	30.56	160.00	
Итого за день:				1441	131.8	35.8	289.39	1667.43	
Неделя 2 . День 4				Вес.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Ккал	Ккал
Завтрак	Гор. Напиток		Какао на молоке	200	6.46	4.20	24.40	158.30	430.3
		Пром/пр	Ватрушка	80	4.80	12.00	34.40	272.00	
Обед	Закуска		Овощи свежие	50	1.45	0.10	6.50	32.50	522.31
	1 блюдо		Щи из св. капусты на курином бульоне	200	1.80	2.20	5.00	48.00	
	2 блюдо		Гуляш	80	8.80	7.20	2.40	106.40	
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	200	9.00	4.60	50.00	264.00	

		Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	41	3.32	0.41	20.01		
		Пром/пр	Хлеб ржаной	20	20	2.60	0.60	8.00		
	3 блюдо		Компот из ягод	200	0.40	0.20	9.40	43.40		
Полдник	Гор. Блюдо		Лапшевник	100	12.71	8.53	9.22	163.21	260.71	
			Соус сметанный	25	0.47	1.30	1.43	19.50		
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	1.20	0.40	18.00	78		
Итого за день:				1396	107.69	46.65	152.76	1213.32		
Неделя 2.День 5				Вес.г	Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г	Ккал	Ккал	
Завтрак	Гор. Напиток		Чай с сахаром	200	1.20	0.40	18.00	78	272	
		пром/пр	Каша рисовая на молоке с ванилином	200	5.00	6.20	32.00	194.00		
Обед	Закуска		Овощи свежие	50	1.45	0.10	6.50	32.50	427.58	
	1 блюдо		Суп рыбный с тунцом с рисом	200	6.00	0	7.00	52.60		
	2 блюдо									
	гарнир		Картофельное пюре с зеленью	200	4.47	8.70	24.56	194.47		
			Пром/пр	Хлеб пшеничный	41	41	3.32	0.41		20.01
			Пром/пр	Хлеб ржаной	20	20	2.60	0.60		8.00
	3 блюдо			Компот из сухофруктов	200	1.60	0	28.40		120.00
Полдник	Гор. блюдо		Яблоко, запеченное с сахаром и корицей	50	0.25	0.15	3.85	37.70	249.7	
	Кон. изделие	Пром/пр	Печенье	50	13.70	5.30	8.50	134.00		
	Гор. напиток		Чай с сахаром	200	1.20	0.40	18.00	78		
Итого за день:				1411	95.87	27.17	117.82	949.28		