
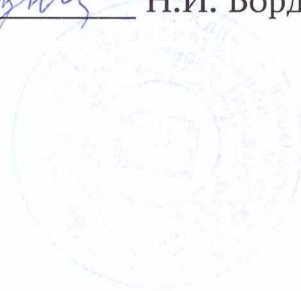


УТВЕРЖДЕНО
Директор ЧОУ «Православная
классическая гимназия «София»


Н.И. Бордиловская



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»

Возраст 12 - 18 лет

2023 – 2024
учебный год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА -2023 -2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
с 12 до 18лет

Директор ЧОУ прав гим
гимн "СОФИЯ"
подпись

МЕНЮ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		Выход	белки	жиры	углеводы	энергет ценность ккал
№ п/п	ЗАВТРАК		г	г	г	
1	каша молочная дружба	250	5,20	12	26	233,20
2	чай с сахаром с лим	200/7	0,2	0	15,20	60
3	Хлеб пшен	30	2,25	0,87	15,42	78,51
4	Конд изд	35	3,38	3,77	35,79	190,17
	Итого:	522	11,03	16,64	92,41	561,88
	ОБЕД					
2	Суп горох с кур	12,5/250	5,12	5,35	16,15	133,25
3	Тефтели мясные	120	1,50	12,00	12,00	301,00
4	Греча отварн	180	9,96	12	48	362,40
5	Хлеб ржаной	20	1,86	0,6	10,10	40
5	Компот из сухоф	200	0,1	0	24,2	93,00
8	Хлеб пшен	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	822,5	20,68	30,39	130,21	1021,61
	ВСЕГО :	1344	31,81	47,03	222,62	1583,51
	ПОЛДНИК					
1	Пирог сдобный	100	11,6	15	71,6	300
5	напиток лимонн	200	0,1	0	24,2	93,00
3	Фрукт	100	0,96	0,34	9,00	42,00
	итого	400,00	12,66	15,34	104,80	435
	Всего	1744,00	41,19	57,87	325,42	1974,89
Директор						
Зав произ						
			Н.И.Бордиловская			
			В.А. Ковалева			

СОГЛАСОВАНО
 директор ЧОУ правос
 гим"СОФИЯ"
 подпись

МЕНЮ		белки жиры углеводы энерг ценн				
ВТОРОЙ ДЕНЬ						
№ п/п		Выход	г	г	г	ккал
ЗАВТРАК						
1	Каша овсяная на мол с	250	5,20	12	26	233,2
2	Бутерброд с сыром	20/20	4,46	2,12	6,70	33,50
3	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,20	60
4	вафли вес	16	1,38	0	34,94	118,82
	Итого:	423	11,04	14,12	82,84	445,52
ОБЕД						
1	Салат из свеклы с маслом	100	0,52	3,6	3,03	46,87
2	суп карт с мак с кур	12,/250	4,90	8,40	17,8	133,60
3	Плов с куриц	250	14	13	29,25	310,50
4	хлеб ржаной	40	2,80	1,20	20,20	80,00
5	напиток	200	1,00	0,00	20,20	84,80
6	печенье	10	1,13	1,26	11,94	63,39
	итого	862	24,35	27,46	102,42	719,16
	Всего	1285	35,38	41,58	185,26	1164,68
ПОЛДНИК						
1	Корж молочный	75	7,0	9,0	43	180,00
2	Сок	200	5,80	5,00	8,00	106,00
3	Хлеб пшен	21	4,00	1,90	6,00	30
	итого	296,00	16,80	15,90	57,00	316,00
	Всего	1581,00	52,18	57,48	242,26	1480,68
Директор		Н.И Бордиловская				
Зав произ		В.А Ковалева				

Согласовано:
 Директор ЧОУ прав гим
 гимн "СОФИЯ"
 подпись

№п/п	МЕНЮ ТРЕТИЙ ДЕНЬ	Выход	белки	жиры	углеводы	энерг ценн
			г	г	г	ккал
ЗАВТРАК						
1	Запеканка твор со сг мол	200	13,13	9,65	71,54	425,55
3	кисель п/ягод	200	0	0,00	14	52,60
3	Печенье вес	15	3,15	3,52	33,41	177,49
4	масло слив	10	0,08	8,25	0,08	74,89
	итого	425	16,56	21,42	134,23	790,53
ОБЕД						
1	салат из кваш кап	100	0,77	2,5	4,79	44,50
2	Суп карт с фрикадельк	25/250	7,9	5,70	16,99	148,50
3	биточки кур	100	21,8	16	22,4	252
4	Пюре карт	180	3,93	5,93	26,39	174,68
5	Чай с сах	200	0	0	15,2	60,00
6	хлеб рж	20	1,40	0,60	10,10	40,00
	Итого:	875	35,80	30,73	95,87	719,68
	всего	1300	52,36	52,15	230,10	1510,31
Полдник						
1	ватрушка с повидлом	75	6,20	3,5	22,00	144
2	Фрукт	100	0,55	0,13	5,17	24,15
3	напиток лим	200	01	0	24,20	93,00
	итого	375	6,85	3,63	51,37	261,15
	Всего	1675,00	59,21	55,78	281,47	1771,46

Директор
 Зав произ

Н.И.Бордиловская
 В.А. Ковалева

Согласовано:
 Директор ЧОУ прав
 гимн "София"
 подпись

№п/п	МЕНЮ	Цена				энерг ценн
			белки	жиры	углеводы	
Четвертый день						
ЗАВТРАК						
	Выход					
1	Макароны с сыром	180	9,1	10,6	36,6	291,6
2	Какао на молоке	200	4,9	5,00	32,50	190
3	вафли вес	25	0,14	0	33,6	129,17
	Итого:	395	14,14	15,6	102,7	610,77

ОБЕД						
1	суп карт с крупой с кур	12,5/250	4,9	8,4	17,8	133,6
2	шницель мясной	75	11,78	8,93	12,00	165
3	капуста тушеная	180	20,29	14,4	33,30	121,2
4	Хлеб ржаной	27	1,67	0,336	14,64	68,32
5	Компот из кураги	200	0,17	0,013	13,80	56,42
6	печенье	10	1,13	1,26	11,93	63,39
	Итого:	724	39,94	33,34	103,47	607,93
	всего	1119	54,08	48,94	206,17	1218,70

Полдник						
1	Пирог сдоб с повидлом	60	7,0	9	43	180,00
2	напиток клюкв	200	0,05	0,02	10,5	40
3	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
	Итого	360,00	7,90	9,42	63,3	264,40
	Всего	1509,00	61,98	58,36	269,47	1483,10

директор
 Зав произ

Н.И Бордиловская
 В А Ковалева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА -2023 -2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
с 12 до 18лет

Директор ЧОУ прав гим
гимн "СОФИЯ"
подпись

МЕНЮ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		Выход	белки	жиры	углеводы	энергет ценность
№ п/п	ЗАВТРАК		г	г	г	ккал
1	Вермишель молочная	200	5,25	5,33	17,15	139,69
2	чай с сахаром с лим	200/7	0,2	0	15,20	60
3	Хлеб пшен	30	2,25	0,87	15,42	78,51
4	Фрукт	100	0,96	0,34	9	42,00
	Итого:	537	8,66	6,54	56,77	320,20
	ОБЕД					
1	икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	77,9
2	Суп горох с кур	12,5/250	5,12	5,35	16,15	133,25
3	Печень - по строгановски	100	14,92	10,27	4,23	169,04
4	Пюре карт	180	3,93	5,93	26,39	174,68
5	Хлеб ржаной	20	1,86	0,6	10,10	40
5	напиток лимонн	200	0,1	0	24,2	93,00
7	вафли	10	0,6	0	13,44	51,66
8	Хлеб пшен	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого:	919,5	30,08	27,29	121,97	831,49
	ВСЕГО :	1456	38,74	33,83	184,68	1151,69
	ПОЛДНИК					
1	Оладьи со сг мол	180	7,7	10,1	49,4	313
2	Компот из кураги	200	0,17	0,013	13,80	56,42
3	Печенье	30	3,39	3,78	35,79	190,17
	итого	410,00	11,26	13,89	98,99	559,59
	Всего	1866,00	49,99	47,72	268,73	1678,28

Директор
Зав произ

Н.И.Бордиловская
В.А. Ковалева

Согласовано:
 Директор ЧОУ прав
 гимн"СОФИЯ"
 подпись

**МЕНЮ
 ШЕСТОЙ ДЕНЬ**

№п/п	ЗАВТРАК	Выход	белки		жиры	углеводы	энерг ценн
			г	г	г	ккал	
1	Каша пшен на молоке	200	6,19	8,01	23,00	198,28	
2	бутерброд с сыром	20/20	6	6,6	2,00	110,6	
3	чай с сахаром с лим	200	0,2	0	15,20	60	
	Итого:	400	11,15	14,61	40,20	368,88	
	ОБЕД						
1	огурец	100	0,8	0,1	1,7	10,9	
2	щи из св кап с кур и см	12,5/250/10	4,9	8,40	17,8	133,6	
3	Жаркое с кур	200	16,2	13,8	15,7	248	
4	компот сухофр	200	0,64	0,05	29,10	119,39	
5	Хлеб ржаной	30	1,67	0,336	14,64	68,32	
6	Печенье	28	3,15	3,52	33,40	177,49	
	Итого:	820	27,36	26,21	112,34	757,7	
	ВСЕГО :	1220	38,51	40,82	152,54	1126,58	
	Полдник						
1	шницель мясной	75	11,78	8,93	12	165	
2	напиток клюкв	200	0,05	0,02	10,5	40	
3	Печенье вес	15	3,15	3,52	33,41	177,49	
4	хлеб рж	15	1,28	0,56	9,11	30,28	
	Всего	305	16,26	13,03	65,02	412,77	
	Всего	1525,00	54,77	53,85	217,56	1539,35	

Директо
 Зав пр

Н,И Бордиловская
 В,А Ковалева

Директор ЧОУ прав
гим "София"
подпись

**МЕНЮ
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

№ п/п	Завтрак	Выход	белки	жиры	углеводы	энерг ценн
1	Запеканка тв с джем	150	11,26	8,80	20,60	177,39
2	Какао на молоке	200	3,97	3,80	9,10	86,5
3	печенье	30	3,15	3,52	33,40	177,49
	Итого:	350	18,38	16,12	63,10	441,38
	ОБЕД					
1	Салат мозаика	100	2,88	7,38	6,11	101,83
2	суп карт с мак с кур	12,/250	4,9	8,4	17,8	133,60
3	пельмени отварн	230	16,0	40	56,00	550,00
4	Хлеб ржаной	36	2,52	1,8	18,18	86,40
5	напиток	200	0,2	0	15,20	60,00
	Итого:	827	26,5	57,58	113,29	931,83
	ВСЕГО :	1177	39,24	137,48	182,49	1332,31
	ПОЛДНИК					
1	ватрушка	75	6,20	3,5	22,00	144
2	фрукт	100	0,8	0,8	19,60	88,8
3	компот	200	0,20	0	15,20	60
	итого	382	7,2	4,3	56,80	292,8
	всего	1552	46,44	141,78	239,29	1624,31

4

директор
Зав произ

Н,И Бордиловская
В,А Ковалева

Согласовано:
 Директор ЧОУ прав
 гим "София"
 подпись

МЕНЮ

№ п/п	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	Выход	белки	жиры	углеводы	энерг ценн
ЗАВТРАК						
1	оладьи со сг молоком	180	7,7	10,10	49,4	313,00
2	яйцо вареное	1шт	12,7	11,50	0,7	157,00
3	кисель п/ягод	200	0	0,00	14	52,60
4	Хлеб пшен	35	2,71	1,05	17,93	91,61
	Итого:	455	23,11	22,65	82,03	614,21
ОБЕД						
1	Огурец соленый	60	3,77	5,04	19,3	137,42
2	Суп фасолевый с кур	12,5/250	4,91	8,4	17,80	133,6
3	Котлета кур	90	16	14,21	13,41	245,93
4	рагу овощное	180	12,71	0,14	24,74	233,88
5	Хлеб ржаной	28	1,68	0,037	11,20	82,74
6	чай с сахаром с лим	200/7	0,2	0	15,20	60
7	Хлеб пшен	20	1,0	0,6	2,00	52,6
8	Вафли весовые	13	0,26	0,39	9,99	44,59
	Итого:	820,5	40,53	28,82	113,64	990,76
	Всего	1275,5	63,64	51,47	195,67	1604,97
Полдник						
1	Бутерброд с сыром	25/45	9,13	9,19	28,1	206,5
2	Фрукт	100	0,55	0,13	5,17	24,15
3	напиток лим	200	01	0	24,20	93,00
	итого	370,00	9,78	9,32	57,47	323,65
	Всего	1645,5	73,42	60,79	253,14	1928,62

Директор
 Зав произ

Н.И Бордиловская
 В А Ковалева

Согласовано:
 Директор ЧОУ правос
 гим "СОФИЯ,"
 подпись

МЕНЮ						
№п/п	Десятый день	выход	белки	жиры	углеводы	энерг ценн
ЗАВТРАК						
1	омлет нат с зел гор	200	20,88	22,47	1,9	301,17
2	Хлеб пшен	30	2	0,95	3	78,5
3	чай с сахаром	200	0,2	0	15,20	60
4	вафли вес	18	0,1	0	24,20	93
	итого	353	8,04	7,84	45,30	532,67
ОБЕД						
1	Помидор , огур св	100	3,33	6,66	5,00	90
2	Рассольник ленинг с кур и	12, /250	2,4	3,6	16	180,00
3	Запеканка картоф с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49
5	напиток яблочн	200	0,1	0	24,2	93,00
5	Хлеб ржаной	15	1,05	0,45	7,58	30
6	Хлеб пшен	35	2,62	1,05	17,68	92,05
	Итого:	855	27,67	32,3	99,20	857,54
	ВСЕГО :	1208	34,38	40,14	135,5	1357,21
ПОЛДНИК						
1	Корж молочный	75	7,0	9,0	43	180,00
2	напиток св фр	200	0,05	0,02	10,5	40
3	пряник	41	3	4	29,8	166,8
	итого	316,00	10,50	13,02	83,30	386,80
	Всего	1524	38,17	53,16	218,80	1744,01

Директор
 Зав произ

Н,И Бордиловская
 В А Ковалева

Согласовано:
 Директор ЧОУ прав
 гимн "София"
 подпись

№п/п	МЕНЮ	Цена				энерг ценн
			белки	жиры	углеводы	
Десятый день						
ЗАВТРАК						
		Выход				
1	Макароны с сыром	180	9,1	10,6	36,6	291,6
2	Какао на молоке	200	4,9	5,00	32,50	190
3	вафли вес	25	0,14	0	33,6	129,17
	Итого:	395	14,14	15,6	102,7	610,77
ОБЕД						
1	суп карт с крупой с кур	12,5/250	4,9	8,4	17,8	133,6
2	шницель мясной	75	11,78	8,93	12,00	165
3	капуста тушенная	150	16,9	12	27,80	101
4	Хлеб ржаной	27	1,67	0,336	14,64	68,32
5	Компот из кураги	200	0,17	0,013	13,80	56,42
6	печенье	10	1,13	1,26	11,93	63,39
	Итого:	724	40,48	30,939	97,97	587,73
	всего	1119	54,62	48,42	217,07	1198,50
Полдник						
1	Пирог сдоб с повидлом	100	7,0	9	43	180,00
2	напиток клюкв	200	0,05	0,02	10,5	40
3	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
	Итого	360,00	7,90	9,42	63,3	264,40
	Всего	1479,00	62,52	57,84	280,37	1462,90

директор
 Зав произ

Н.И Бордиловская
 В А Козалева