

Согласовано
Директор МАОУ СОШ

Паршова Е.В.
20.09.2024 г.



Утверждено
Директор ООО "Большая перемена"
Войков С.Н.



Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях обеды ГПД

Примерное меню для организации питания детей обеды ГПД (52,70 дотация)

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции (г) | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--|------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| неделя: 1 день1: понедельник | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 294 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 25,98 | 12,3 | 8,1 | 4,1 | 143 |
| 476 | Картофель запечённый | 150 | 15,06 | 4,1 | 11,7 | 33,6 | 286 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 8 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 510 | 52,7 | 22,7 | 22 | 87,2 | 680,2 |
| неделя: 1 день2: вторник | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 386/505 | Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным | 110 | 27,8 | 9,6 | 11,74 | 10,76 | 187,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,24 | 8,20 | 6,30 | 38,70 | 245,00 |
| 592 | Сок фруктовый | 200 | 10 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 520,00 | 52,70 | 24,40 | 20,14 | 94,36 | 666,20 |
| неделя: 1 день3: среда | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом | 240 | 39,04 | 14,77 | 13,55 | 29,61 | 390,04 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 10 | 0,2 | | 25,7 | 104 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 500,00 | 52,70 | 20,57 | 15,45 | 80,41 | 642,24 |
| неделя: 1 день4: четверг | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 265 | Плов из курицы | 240 | 37,04 | 17,49 | 15,07 | 40,60 | 391,60 |
| 276 | Кисель фруктовый | 200 | 12 | 0,1 | | 27,9 | 111 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 500,00 | 52,70 | 23,19 | 16,97 | 93,60 | 650,80 |
| неделя: 1 день5: пятница | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 392/505 | Котлета по домашнему с соусом красным основным | 110 | 28,72 | 9,90 | 8,50 | 9,90 | 163,00 |
| 128 | Картофельное пюре/ картофель с молоком | 150 | 12 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 |
| 538 | Компот из свежих яблок | 200 | 8,32 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 520,00 | 52,70 | 18,80 | 16,00 | 83,20 | 567,20 |
| неделя: 2 день6: понедельник | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 437/505 | Тефтели мясные с соусом | 110 | 28,48 | 10,60 | 16,50 | 9,20 | 227,00 |
| 139 | Капуста тушёная | 150 | 13,3 | 3,8 | 4,3 | 9,8 | 109 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 7,26 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | 520,00 | 52,70 | 20,60 | 22,80 | 75,80 | 615,20 |

| неделя: 2 | | день7: вторник | | Обед | | | |
|---|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | 100 | 32,35 | 15,2 | 12,7 | 15,3 | 215,00 |
| 290 | Птица туш-я с овощами | 150 | 6,69 | 5,60 | 4,90 | 37,80 | 223,00 |
| 302 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 10 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| 389 | Сок фруктовый | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 510,00 | 52,70 | 27,40 | 19,70 | 98,00 | 672,20 |
| неделя: 2 | | день8: среда | | Обед | | | |
| | | 110 | 30,62 | 9,60 | 11,50 | 12,20 | 193,00 |
| 234/505 | Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным | 150 | 11,42 | 2,9 | 4,7 | 33,6 | 145 |
| 125 | Картофель отварной | 200 | 7 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 520,00 | 52,70 | 18,70 | 18,20 | 102,60 | 617,20 |
| неделя: 2 | | день9: четверг | | Обед | | | |
| | | 110 | 23,7 | 11,76 | 11,02 | 13,4 | 199,00 |
| 294/505 | Котлета Куриная с соусом красным основным | 150 | 15,34 | 5,50 | 4,80 | 38,30 | 191,00 |
| 469 | Макароны отварные | 200 | 10 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86,00 |
| 592 | Сок фруктовый | 30 | 1,86 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 520,00 | 52,70 | 23,86 | 17,92 | 96,60 | 624,20 |
| неделя: 2 | | день10: пятница | | Обед | | | |
| | | 110 | 27,42 | 7,08 | 11,65 | 12,73 | 128 |
| 412 | Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе | 150 | 11,62 | 9,60 | 0,80 | 29,60 | 227,00 |
| 198 | Гороховое пюре | 200 | 10 | 0,2 | | 25,7 | 104 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 30 | 1,86 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| ПР | Хлеб ржаной | 520,00 | 52,70 | 22,48 | 14,35 | 93,13 | 607,20 |
| Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней | | | | | | | |
| Обед ГПД | | 514 | | 22,27 | 18,35 | 90,49 | 634,26 |