

Утверждаю

Директор школы

03.02.2025



Карпова Т.В.

Примерное меню

на 10 дней

МБОУ «Торбаевская СШ»

(ГПД)

2024-2025 уч.г.

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Обед группы продленного дня и льготные категории (1-4 классы) – 55,00 рублей (родительская плата (ГПД) – 55,00 рублей , муниципальный бюджет (льготные категории) – 55,00 рублей)						
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	688
	Котлета (мясная)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			31,48	31,27	97,81	794,00	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	206
4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	688
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
14,00	18,00	17,00	0,80	0,02	4,00	0,00	399
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 112,95	126,22	276,13	114,64	0,62	9,93	44,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Обед группы продленного дня и льготные категории (1-4 классы) – 55,00 рублей (родительская плата (ГПД) – 55,00 рублей, муниципальный бюджет (льготные категории) – 55,00 рублей)						
	Суп картофельный (с тушенкой)	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	511
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			25,16	14,3	96,42	691,95	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00	200
38,90	28,90	164,60	0,87	0,08	2,62	12,00	511
44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	3,60	694
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 136,53	119,43	350,59	113,94	0,62	37,50	15,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Обед группы продленного дня и льготные категории (1-4 классы) – 55,00 рублей (родительская плата (ГПД) – 55,00 рублей, муниципальный бюджет (льготные категории) – 55,00 рублей)						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	40,51	230,44	679
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	591
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			36,9	28,13	99,99	768,79	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	208
12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02	679
24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	591
3,20	2,00	0,00	15,80	0,02	5,60	0,03	648
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 86,15	148,61	471,52	133,61	0,81	15,13	0,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Обед группы продленного дня и льготные категории (1-4 классы) – 55,00 рублей (родительская плата (ГПД) – 55,00 рублей, муниципальный бюджет (льготные категории) – 55,00 рублей)						
	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	197
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	Птица отварная	80	16,88	10,88	0,00	165,00	637
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			29,28	25,55	105,39	852,98	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00	197
26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80	336
31,20	16,00	114,40	1,44	0,03	0,00	16,00	637
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 109,91	120,89	326,49	115,14	0,65	46,42	53,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Обед группы продленного дня и льготные категории (1-4 классы) – 55,00 рублей (родительская плата (ГПД) – 55,00 рублей, муниципальный бюджет (льготные категории) – 55,00 рублей)						
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Пюре картофельное	180	3,30	5,18	22,08	148,23	694
	Печень по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			29,77	23,52	189,33	656,84	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	170
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84	690
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 126,39	94,30	429,18	118,39	6,72	36,02	28,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6	Обед группы продленного дня и льготные категории (1-4 классы) – 55,00 рублей (родительская плата (ГПД) – 55,00 рублей, муниципальный бюджет (льготные категории) – 55,00 рублей)						
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,50	204
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	688
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	591
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			35,45	27,24	87,97	735,95	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
24,00	26,65	66,70	0,96	0,11	8,25	0,00	204
4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	688
24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	591
14,00	18,00	17,00	0,80	0,02	4,00	0,00	399
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 88,23	117,83	316,54	115,69	0,59	13,53	21,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7	Обед группы продленного дня и льготные категории (1-4 классы) – 55,00 рублей (родительская плата (ГПД) – 55,00 рублей, муниципальный бюджет (льготные категории) – 55,00 рублей)						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	274
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,20	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			30,53	23,23	70,55	690,75	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
43,33	22,25	17,63	0,80	0,06	18,46	0,00	187
42,30	48,70	201,00	2,09	0,13	5,20	20,00	274
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 113,04	97,00	223,91	113,57	0,43	24,74	20,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Обед группы продленного дня и льготные категории (1-4 классы) – 55,00 рублей (родительская плата (ГПД) – 55,00 рублей, муниципальный бюджет (льготные категории) – 55,00 рублей)						
	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	Птица отварная	80	16,88	10,88	0,00	165,00	637
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			35,85	28,84	93,34	853,88	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00	87
26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80	336
31,20	16,00	114,40	1,44	0,03	0,00	16,00	637
3,20	2,00	0,00	15,80	0,02	5,60	0,03	648
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 127,06	144,24	436,12	131,08	0,57	52,51	68,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	Обед группы продленного дня и льготные категории (1-4 классы) – 55,00 рублей (родительская плата (ГПД) – 55,00 рублей, муниципальный бюджет (льготные категории) – 55,00 рублей)						
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	40,51	230,44	679
	Печенка по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,13	690
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			33,93	23,95	209,14	738,87	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	170
13,00	67,50	208,50	3,94	0,18	0,00	0,02	679
20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84	690
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 104,79	136,10	504,58	121,13	6,82	35,90	5,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	Обед группы продленного дня и льготные категории (1-4 классы) – 55,00 рублей (родительская плата (ГПД) – 55,00 рублей, муниципальный бюджет (льготные категории) – 55,00 рублей)						
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Пюре картофельное	180	3,30	5,18	22,08	148,23	694
	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	244
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			23,51	13,26	88,63	645,48	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	206
44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	3,60	694
12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75	244
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 12,74	104,7	280,62	114,46	0,68	29,65	7,35	