

Утверждаю

Директор школы



Карпова Т.В.

# Примерное меню на 10 дней

МОУ «Торбаевская СОШ»

(ГПД)

2024-2025 уч/год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 1							
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	209
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,83	230,44	679
	Гуляш	100/75	12,23	14,58	20,51	262,50	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			44,28	27,68	110,91	906,84	

Обед Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	N рецептуры
31,90	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	209
13,00	67,50	208,50	3,94	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 93,47	161,62	534,83	134,17	0,75	19,22	5,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,50	204
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	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			28,91	21,99	95,85	780,03	

Обед Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	N рецептуры
24,00	26,65	66,70	0,96	0,11	8,25	0,00	204
21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50	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 104,57	112,74	305,97	114,81	0,61	40,83	47,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 3							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем//	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	688
	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			32,93	27,34	78,31	659,31	

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
4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	688
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 95,6	85,72	297,65	117,91	6,71	44,,7	26,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 4							
Обед	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
	Котлета (мясная)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	7
Итого за обед			22,97	21,12	196,17	677,53	

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
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 118,88	78,05	188,01	113,29	0,26	140,41	23,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 5							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 01,03, каждого года)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	244
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	7
Итого			21,34	14,06	104,25	716,69	

Обед Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	N рецептуры
22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	43
24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	208
1,37	16,34	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	304
10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00	244
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 93,7	104,54	169,30	113,66	0,42	32,49	3,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> День 6							
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	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
	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			<i>37,963</i>	<i>27,39</i>	<i>103,09</i>	<i>828,6</i>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00	17
38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	206
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
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 109,66	155,21	555,47	137,74	7,03	40,35	5,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	34
	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Плов из птицы	210	17,00	20,30	35,69	377,00	291
	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			33,68	33,00	101,98	900,45	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00	34
45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00	87
45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00	291
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 134,57	132,09	406,29	114,92	0,43	17,08	53,00	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8							
Обед	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	197
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	274
	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			32,37	23,65	74,43	725,55	

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
42,3	48,70	201,00	2,09	0,13	5,20	20,00	274
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 102,25	119,20	282,98	114,33	0,48	16,74	20,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем//	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	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			28,04	21,34	89,06	713,69	

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
5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	688
24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	591
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,11	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 100,53	99,7	258,60	115,36	0,53	19,74	25,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
Обед	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	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
	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			27,05	18,01	90,48	685,33	

Обед Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	N рецептуры
11,20	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00	12
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
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,11	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,4	0,10	0,00	0,00	7
Всего 147,33	131,15	350,46	114,57	0,51	42,00	15,60	