

Приложение №1

к приказу № 84а от «31» августа 2023 г.

**10-ти дневное меню для обучающихся
МБОУ Засижьевской СШ на 2023 – 2024 учебный год
(ГПД)**

Школа МБОУ Засижьевская СШ

Утвердил: должность директор школы

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Пчёлка Л.Ф.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 31 8 2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая на молоке	200	7,94	14,14	34,36	298	325	13,56	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	426	9,6	
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	фев.00	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5	
			фрукты									
			<i>итого</i>			440	14,92	26,23	73,77	565,6		28,66
1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	100	1,53	5,07	9,03	88,67	45	3,54	
			1 блюдо	Суп картофельный с перловой крупой	250	6,8	11,35	51,35	342,5	119	13,34	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате	90	16,46	8,62	7,84	174,4	239	26,56	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,89	6,71	26,46	187,2	443	8,94	
			напиток	Кисель	200	0	0	9,98	119	383	4,28	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83	
			<i>итого</i>			920	33,79	32,49	146,17	1073,86		60,89
1	1	Итого за день:			1360	48,71	58,72	219,94	1639,46		89,55	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники с морковью и молоком сгущенным	180	29	21,56	61,45	554,429	360	36,23	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	44,62	210	422	8,82	
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5	
			фрукты									
			<i>итого</i>			420	34,7	33,31	127,9	913,429		50,55
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей моркови	100	1,66	7,08	9,55	106,55	96	4,73	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	5	13	33	270	6	18,46	
			2 блюдо	Плов	200	37,98	14,36	61,6	534	184	66,41	

			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	208	395	4,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83
			итого		850	49,75	35,18	165,66	1280,64		98,13
1	2	Итого за день:			1270	84,45	68,49	293,56	2194,07		148,68
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет из яиц	140	14,08	23,46	2,6	277,95	364	17,18
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,52	0,1	30,44	118	434	1,07
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
			фрукты								
			итого		380	17,5	32,11	54,87	544,95		23,75
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	100	0,73	8,42	2,4	88,33	59	14,46
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,93	13,3	23,33	235	150	23,95
			2 блюдо	Птица отварная	90	24,45	9,44	0,9	187,2	207	27,14
			гарнир	Гречка отварная	180	10,49	7,94	51,68	32,4	445	13,02
			напиток	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	30,02	114	433	1,07
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83
			итого		920	46,11	39,94	149,84	819,02		83,87
1	3	Итого за день:			1300	63,61	72,05	204,71	1363,97		107,62
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная «Дружба»	200	5,86	12,04	33,16	264	68	13,58
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	2,8	210	422	8,82
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5
			фрукты								
		итого		440	11,56	23,39	57,79	623		27,9	
1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1	10	7,47	127	2	2,88

			<i>итого</i>		440	15,16	24,89	81,87	585,6	29,74		
2	3	Обед	закуска	Салат из свежей моркови	100	1,66	7,08	9,55	106,55	95	4,73	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	250	5,15	13,18	32,53	270	6	18,46	
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	10,88	7,89	13,54	169,6	226	17,11	
			гарнир	Макароны отварные	180	6,57	5,98	41,85	253,8	447	5,88	
			напиток	Компот из замороженных ягод	200	0,42	0,42	30,54	124	394	0,52	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83	
				<i>итого</i>		920	29,79	35,29	169,52	1086,04		50,93
2	3	Итого за день:			1360	44,95	60,18	251,39	1671,64		80,67	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с маслом сливочным	180	14,45	34,69	78,62	689,4	279	27,64	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,52	0,1	30,44	118	434	1,07	
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5	
			фрукты									
				<i>итого</i>		420	17,87	43,34	130,89	956,4		34,21
2	4		Обед	закуска	Салат из свеклы	100	1,4	8,42	8,45	115	64	3,16
		1 блюдо		Рассольник со сметаной	250	6,3	13,75	44,05	332,5	103	15,17	
		2 блюдо		Печень тушеная с соусом	90	21,25	12,99	6,4	228,8	182	29,73	
		гарнир		Гречка отварная	180	10,49	7,94	51,68	32,4	445	13,02	
		напиток		Чай с сахаром	200	0,4	0,1	30,02	114	433	1,07	
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4	
		хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83	
				<i>итого</i>		920	44,95	43,94	182,11	984,79		66,38
2	4	Итого за день:			1340	62,82	87,28	313	1941,19		100,59	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	14,13	14,78	52,65	402,5	132	8,99	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	426	9,6	

			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	2,9	8,55	21,83	149	гост	5,5	
			фрукты									
			<i>итого</i>		490	21,11	26,87	92,06	670,1		24,09	
2	5	Обед	закуска	Салат из помидоров	100	1,08	8,47	4,6	100	61	15,94	
			1 блюдо	Суп с горохом	250	13,7	11,85	49,35	365	118	12,17	
			2 блюдо	Тефтели школьные	90	13,12	22,59	23,25	349,33	191	23,79	
			гарнир	Капуста тушеная	180	4,27	5,44	18,11	138,6	439	18,14	
			напиток	Отвар шиповника	200	0,6	0	4,4	20	435	5,98	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	гост	2,4	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	гост	1,83	
				<i>итого</i>		920	37,88	49,09	141,22	1135,02		80,25
2	5	Итого за день:			1410	58,99	75,96	233,28	1805,12		104,34	
		Среднее значение за период:			1338	62,212	72,566	244,69	1843,35		107,37	