

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ № 16



Утверждаю  
Директор ООО "Большая перемена"  
Волков С.Н.



## Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях обеды ГПД  
(дотация 52,70)

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

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>неделя: 1      день1: понедельник</b>							
<b>Обед</b>							
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
		<b>510</b>	<b>52,7</b>	<b>22,7</b>	<b>22</b>	<b>87,2</b>	<b>680,2</b>
<b>неделя: 1      день2: вторник</b>							
<b>Обед</b>							
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
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>24,40</b>	<b>20,14</b>	<b>94,36</b>	<b>666,20</b>
<b>неделя: 1      день3: среда</b>							
<b>Обед</b>							
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
		<b>500,00</b>	<b>52,70</b>	<b>20,57</b>	<b>15,45</b>	<b>80,41</b>	<b>642,24</b>
<b>неделя: 1      день4: четверг</b>							
<b>Обед</b>							
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
		<b>500,00</b>	<b>52,70</b>	<b>23,19</b>	<b>16,97</b>	<b>93,60</b>	<b>650,80</b>
<b>неделя: 1      день5: пятница</b>							
<b>Обед</b>							
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
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>18,80</b>	<b>16,00</b>	<b>83,20</b>	<b>567,20</b>
<b>неделя: 2      день6: понедельник</b>							
<b>Обед</b>							
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
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>20,60</b>	<b>22,80</b>	<b>75,80</b>	<b>615,20</b>

неделя: 2		день7: вторник						
<b>Обед</b>								
290	Птица туш-я с овощами	100	32,35	15,2	12,7	15,3	215,00	
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,69	5,60	4,90	37,80	223,00	
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2	
		<b>510,00</b>	<b>52,70</b>	<b>27,40</b>	<b>19,70</b>	<b>98,00</b>	<b>672,20</b>	
неделя: 2								
<b>Обед</b>								
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	110	30,62	9,60	11,50	12,20	193,00	
125	Картофель отварной	150	11,42	2,9	4,7	33,6	145	
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,86	3,2	1,4	13,1	82,2	
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>18,70</b>	<b>18,20</b>	<b>102,60</b>	<b>617,20</b>	
неделя: 2								
<b>Обед</b>								
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	110	23,7	11,76	11,02	13,4	199,00	
469	Макароны отварные	150	15,34	5,50	4,80	38,30	191,00	
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2	
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>23,86</b>	<b>17,92</b>	<b>96,60</b>	<b>624,20</b>	
неделя: 2								
<b>Обед</b>								
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	140	27,42	7,08	11,65	12,73	128	
198	Гороховое пюре	150	11,62	9,60	0,80	29,60	227,00	
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,86	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2	
		<b>520,00</b>	<b>52,70</b>	<b>22,48</b>	<b>14,35</b>	<b>93,13</b>	<b>607,20</b>	
<b>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</b>								
<b>Обед ГПД</b>		<b>514</b>		<b>22,27</b>	<b>18,35</b>	<b>90,49</b>	<b>634,26</b>	