

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 28

09.01 2021 г.



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Ворков С.Я.

09.01 2021 г.



Примерное 10- дневное меню

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

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

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день:1: понедельник							
Обед							
244	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	25,98	12,3	8,1	4,1	143
473	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
ГР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ГР	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 день:2: вторник							
Обед							
386/505	Биточки мясные панпрованные 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
392	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ГР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ГР	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 день:3: среда							
Обед							
359	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
ГР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ГР	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 день:4: четверг							
Обед							
265	Плов из курицы	240	37,04	17,49	15,07	40,60	391,60
275	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9	111
ГР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ГР	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 день:5: 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
ГР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ГР	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 день:6: понедельник							
Обед							
437/505	Тефтели мясные с соусом	110	28,48	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушенная	150	13,3	3,8	4,3	9,8	109
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ГР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ГР	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

Примерное меню для организации питания детей от 7 лет до 12 лет (100руб) ГПД

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день:1: понедельник							
Обед							
70-71	Овощи по сезону	100	10,58	1,41	6	8,2	92,8
145	Суп из овощей со сметаной	250/5	20,92	3,20	5,60	15,50	105,00
294	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	34,93	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запеченный	180	18,07	4,9	14,04	40,32	343,2
388	Напиток из шиповника	200	10,3	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		895	100	28,11	35,94	117,62	935,20
							39,80%
неделя: 1 день:2: вторник							
Обед							
131	Кукуруза консервированная	100	12,91	2,00		11,00	50,00
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	23	3,1	5,6	15,5	96
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	120	30,89	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	18	9,80	7,56	46,44	294,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		905,00	100,00	31,10	27,00	128,60	861,20
							36,65%
неделя: 1 день:3: среда							
Обед							
43	Салат из белокочанной капусты	100	7,88	1,6	5,1	6,9	80
102	Суп гороховый	250	18,26	6,40	4,50	21,75	141,00
259	Жаркое по-домашнему с мясом	280	58,66	17,20	15,80	34,54	455,00
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		890,00	100,00	31,00	27,30	113,99	928,20
		790,00	200,00	62,00	54,60	227,98	1856,40
неделя: 1 день:4: четверг							
Обед							
54	Свекла отварная дольками	100	9,68	0,9	0,1	5,2	25,2
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	250/5	25,3	3	5,8	29,7	133
265	Плов из курицы	280	47,82	20,40	17,97	47,40	456,90
276	Кисель фруктовый	200	12	0,1		27,9	111
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		895,00	100,00	30,00	25,77	135,30	874,30
							37,20%
неделя: 1 день:5: пятница							
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	11,26	1,13	4,50	9,80	66,00
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250/5	15	3,9	2,8	20	121
392/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	120	40,32	9,90	8,50	9,90	163,00
128	Картофельное пюре/ картофель с молоком	180	19,7	3,7	6,48	24,3	169,2
538	Компот из свежих яблок	200	8,32	0,2	0,2	27,9	115
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		910,00	100,00	24,43	24,38	117,00	782,40
							33,29%
неделя: 2 день:6: понедельник							
Обед							
70-71	Овощи по сезону	100	10,58	1,41	6	8,2	92,8
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	250	20,6	3,7	2,8	19,6	119
437/505	Тефтели мясные с соусом	120	40,32	10,60	16,50	9,20	227,00
139	Капуста тушеная	180	16,04	4,6	5,15	11,8	130,8
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		910,00	100,00	26,51	32,45	105,60	848,80

неделя: 2 день7: вторник							
Обед							
212	Свекла туш-я с яблоками	100	15,82	1,30	6,80	10,15	107,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	22,32	3,1	5,6	11,75	96
290	Птица туш-я с овощами	100	34,36	15,2	12,7	15,3	215,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	12,1	6,80	5,90	45,36	268,00
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПП	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	100,00	33,00	33,10	127,46	920,90
							39,19%
неделя: 2 день8: среда							
Обед							
131	Горошек зелёный консервированный	100	12,42	3,00	0,20	12,80	73,00
104	Суп с мясными фрикадельками	10/250	23,93	8,85	5,18	17,30	152,25
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	120	28,85	9,60	11,50	12,20	193,00
125	Картофель отварной	180	22,6	3,5	5,6	40,32	174
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПП	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		860,00	100,00	31,15	24,48	139,42	871,45
неделя: 2 день9: четверг							
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	100	10,54	1,13	4,50	9,80	66,00
55	Свекольник на м/к бульоне	250	21,72	2,00	5,20	14,80	113,00
294/505	Котлета Куринная с соусом красным основным	120	34,52	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макарони отварные	180	18,02	6,60	5,76	42,00	229,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПП	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		910,00	100,00	28,09	28,58	124,90	841,20
неделя: 2 день10: пятница							
Обед							
48	Салат из свежей капусты и свеклы	100	8,18	1,2	6,95	9,6	103,5
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	20,86	2	3	20,75	93,3
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	120	41,58	7,08	11,65	12,73	128
198	Гороховое пюре	180	14,18	11,52	0,90	39,50	272,40
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,7	2,4	0,5	12	66
ПП	Хлеб ржаной	30	2,5	3,2	1,4	13,1	82,2
		900,00	100,00	27,60	24,40	133,38	849,40