



Согласовано
 Главный государственный
 Санитарный врач г. Снежное
 Е. В. Черкасов



«Согласовано»
 Начальник отдела образования
 администрации г. Снежное
 Д.В. Васильев

Примерное десятидневное меню (обед ГПД) для организации питания детей на зимний период 2022-2023 учебного года в МБОУ «СШ № 8 Г. СНЕЖНОЕ»

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Распределение еды по калорийности в течении дня (%)		
		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	белки		жиры		углеводы			Энергетическая ценность ккал	
				От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше
A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед (ГПД)

84	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,9	5,9	4,7	4,7	20,7	20,7	150	150	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150\5	150\5	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
219	Сосиска отварная	100\10	100\10	11,4	11,4	25,4	25,4	0	0	348,0	348,0	X
114	Капуста тушеная	100	100	2,45	2,45	6,0	6,0	14,38	14,38	107,0	107,0	X
	Вафли	100	100	7,3	7,3	9,55	9,55	48,84	48,84	310,0	310,0	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	43	43	
349	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	15,2	15,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	37,75	37,75	50,75	50,75	167,02	167,02	1342,5	1342,5	X

ВТОРНИК

Обед (ГПД)

79	Суп картофельный с рисовой крупой	250	250	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	18,3	18,3	104,0	104,0	X
	Хлеб в/с	57	57	4,0	4,0	0,5	0,5	0,5	24,7	24,7	118,5	118,5	X
290	Каша из пшеничной крупы с маслом сливочным	105	105	4,7	4,7	4,0	4,0	4,0	25,8	25,8	159,0	159,0	X
	Икра кабачковая	51	51	0,5	0,5	0,49	0,49	0,49	6,93	6,93	50	50	X
195	Рыба жареная с маслом сливочным	100\5	100\5	19,5	19,5	11,0	11,0	11,0	5,1	5,1	171	171	X
	Фрукты свежие (яблоки апельсины)	190	190	1,3	1,3	0	0	0	17,9	17,9	83	83	X
	Печенье сахарное	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
353	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	3,3	3,3	2,9	2,9	2,9	22,5	22,5	135,0	135,0	X
Итого		X	X	39,17	39,17	27,19	27,19	27,19	159,93	159,93	1037,4	1037,4	X

СРЕДА

Обед (ГПД)

82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,9	2,9	2,5	2,5	2,5	21,6	21,6	121,0	121,0	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
290	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	100\5	100\5	2,4	2,4	3,1	3,1	3,1	25,8	25,8	141,0	141,0	X
284	Птица жареная	110	110	21,8	21,8	23,2	23,2	23,2	6,0	6,0	300,0	300,0	X
	Печенье сахарное	58	58	3,97	3,97	6,2	6,2	6,2	39,0	39,0	219,9	219,9	X
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	0	29,3	29,3	118	118	X
Итого	X	X	X	34,77	34,77	35,4	35,4	35,4	146,0	146,0	1016,4	1016,4	X

ЧЕТВЕРГ

Обед (ГПД)

60	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	250\10	250\10	2,3	2,3	5,2	5,2	5,2	14,0	14,0	114	114	X
	Хлеб в/с	33	33	2,14	2,14	0,9	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
290	Каша из пшеничной крупы	105	105	4,7	4,7	4,0	4,0	4,0	25,8	25,8	159,0	159,0	X
284	Птица жареная	110	110	21,8	21,8	23,2	23,2	23,2	6,0	6,0	300,0	300,0	X
	Вафли	33	33	2,43	2,43	3,18	3,18	3,18	16,26	16,26	103,3	103,3	X
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	0	15,0	15,0	60,0	60,0	X
Итого	X	X	X	33,47	33,47	36,48	36,48	36,48	85,76	85,76	791,1	791,1	X

ПЯТНИЦА

Обед (ГПД)

80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	250	2,5	2,5	2,6	2,6	16,8	16,8	102	102	X
	Хлеб в/с	42	42	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
283	Плов из пшны	250	250	18,6	18,6	7,0	7,0	27,2	27,2	247,0	247,0	X
	Икра кабачковая	30	30	0,65	0,65	2,0	2,0	3,4	3,4	35	35	X
	Вафли	38	38	2,7	2,7	3,63	3,63	18,55	18,55	117,8	117,8	X
353	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	200	3,3	3,3	3,5	3,5	22,5	22,5	135,0	135,0	X
Итого	X	X	X	29,89	29,89	19,63	19,63	97,15	97,15	691,6	691,6	X

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед (ГПД)

79	Суп картофельный с рисовой крупой	250	250	2,1	2,1	2,4	2,4	18,3	18,3	104,0	104,0	X
	Хлеб в/с	68	68	4,0	4,0	0,5	0,5	24,7	24,7	118,5	118,5	X
164	Макароны отварные с маслом сливочным	100\5	100\5	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
278	Пшца отварная	100\5	100\5	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
36	Салат из капусты белокочанной	50	50	0,8	0,8	2,55	2,55	4,55	4,55	44,5	44,5	X
	Печенье сахарное	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
353	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	3,3	3,3	3,5	3,5	22,5	22,5	135,0	135,0	X
Итого	X	X	X	41,47	41,47	35,95	35,95	143,75	143,75	1059,9	1059,9	X

ВТОРНИК

Обед (ГПД)

81	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,9	5,9	4,7	4,7	20,7	20,7	150	150	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
290	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом	150	150	3,7	3,7	4,6	4,6	38,7	38,7	212	212	X
207	Шницель рыбный натуральный	100\7	100\7	16,13	16,13	17,9	17,9	10,9	10,9	268,0	268,0	X
36	Салат из белокочанной капусты	100	100	1,6	1,6	5,1	5,1	9,0	9,0	89,0	89,0	X
	Вафли	50	50	3,65	3,65	4,78	4,78	24,42	24,42	160,0	160,0	X

332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	29,3	29,3	118	118	X
Итого	X	X	X	34,68	34,68	37,48	37,48	157,32	157,32	1113,5	1113,5	X

СРЕДА

Обед (ГПД)

60	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	250\10	250\10	2,3	2,3	5,2	5,2	14,0	14,0	114	114	X
	Хлеб в/с	60	60	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
290	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	150	8,8	8,8	6,6	6,6	45,1	45,1	278,0	278,0	X
219	Сосиска отварная	100\10	100\10	11,4	11,4	25,4	25,4	0	0	348,0	348,0	X
114	Капуста тушеная из белокочанной капусты	100	100	2,45	2,45	6,0	6,0	14,38	14,38	107,0	107,0	X
	Печенье сладкое	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
350	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	31,06	31,06	50,0	50,0	134,08	134,08	1181,7	1181,7	X

ЧЕТВЕРГ

Обед (ГПД)

80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	250	2,5	2,5	2,6	2,6	16,8	16,8	102	102	X
	Хлеб в/с	90	90	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
164	Макаронны отварные с маслом	150\5	150\5	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
285	Птица жареная	100\10	100\10	21,8	21,8	23,2	23,2	6,0	6,0	300,0	300,0	X
	Свежие фрукты (яблоки)	70	70	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	43,0	43,0	X
350	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	33,54	33,54	31,4	31,4	88,3	88,3	767,8	767,8	X

ПЯТНИЦА

Обед (ГПД)

82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,9	2,9	2,5	2,5	21,6	21,6	121,0	121,0	X
	Хлеб в/с	33	33	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
279	Рагу из птицы	250	250	18,43	18,43	15	15	25,14	25,14	310	310	X
	Вафли	50	50	3,65	3,65	4,78	4,78	24,42	24,42	160,0	160,0	X
	Свежие фрукты (яблоки, мандарины)	140	140	1,3	1,3	0	0	17,9	17,9	83	83	X
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	2,79	2,79	11,4	11,4	X
Итого	X	X	X	28,52	28,52	23,18	23,18	100,55	100,55	740,2	740,2	X
		X	X	362,22	362,22	347,46	347,46	1279,86	1279,86	9742,1	9742,1	X

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845835

Владелец Нецадим Ольга Викторовна

Действителен с 30.11.2022 по 30.11.2023