

Согласовано»  
 Главный государственный  
 Санитарный врач г. Снежное  
 \_\_\_\_\_ Е. В. Черкасов

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

«Утверждаю»  
 Директор  
 \_\_\_\_\_

Примерное десятидневное меню (обед ГПД) для организации питания детей на весенний период 2023 учебного года  
 в МБОУ «СШ № \_\_\_\_ Г.СНЕЖНОЕ»

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность ккал		Распределение еды по калорийности в течении дня (%)
		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	белки		жиры		углеводы		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			
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>												
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
<b>Обед (ГПД)</b>												
54-11с	Суп крестьянский с крупой(крупяно-рисовая)	250	250	2,18	2,18	6,3	6,3	13,5	13,5	119,38	119,38	X
	Хлеб в/с	57	57	4,0	4,0	0,5	0,5	24,7	24,7	118,5	118,5	X
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	150	6,4	6,4	6,5	6,5	35,5	35,5	225,8	225,8	X
	Икра кабачковая	50	50	0,91	0,91	2,8	2,8	4,43	4,43	46,8	46,8	X
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	100	13,7	13,7	7,43	7,43	6,28	6,28	147,14	147,14	X
	Фрукты свежие (яблоки апельсины)	175	175	1,3	1,3	0	0	17,9	17,9	83	83	X

	Печенье сахарное	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
54-23	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86	X
<b>Итог</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>36,85</b>	<b>36,85</b>	<b>34,83</b>	<b>34,83</b>	<b>156,88</b>	<b>156,88</b>	<b>1088,72</b>	<b>1088,72</b>	<b>X</b>
<b>ВТОРНИК</b>												
<b>Обед (ГПД)</b>												
54-8 с	Суп гороховый	250	250	5,3	5,3	5,02	5,02	19,9	19,9	146	146	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
54-1 г	Макаронны отварные	150	150	5,4	5,4	4,9	4,9	32,8	32,8	196,8	196,8	X
54-21м	Курица отварная	120	120	25,7	25,7	1,9	1,9	0,9	0,9	123,8	123,8	X
54-8г	Капуста тушеная	100	100	3,7	3,7	4,4	4,4	14,6	14,6	113,5	113,5	X
	вафли	50	50	3,75	3,75	11,0	11,0	33,0	33,0	245	245	X
	Фрукты свежие (яблоки)	80	80	1,3	1,3	0	0	0	0	83	83	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	200\7	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	X
<b>Итог</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>49,05</b>	<b>49,05</b>	<b>27,62</b>	<b>27,62</b>	<b>132,2</b>	<b>132,2</b>	<b>1052,5</b>	<b>1052,5</b>	<b>X</b>
<b>СРЕДА</b>												
<b>Обед (ГПД)</b>												
54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	250	3,15	3,15	2,7	2,7	22,65	22,65	127,4	127,5	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
54-6г	Рис отварной	150	150	3,7	3,7	4,6	4,6	38,7	38,7	212	212	X
54-25м	Курица тушеная	100	100	14,1	14,1	5,7	5,7	4,4	4,4	126,4	126,4	X
	Икра кабачковая	50	50	0,91	0,91	2,8	2,8	4,43	4,43	46,8	46,8	X
	Печенье	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	
54-25 хн	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	29,3	29,3	118	118	X
<b>Итог</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>29,33</b>	<b>29,33</b>	<b>22,1</b>	<b>22,1</b>	<b>162,48</b>	<b>162,48</b>	<b>964,1</b>	<b>964,1</b>	<b>X</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>												
<b>Обед (ГПД)</b>												
54-2с	Борщ с капустой и	250	250	5,8	5,8	6	6	12,65	12,65	137,95	137,95	

	картофелем со сметаной на курином бульоне											X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	150	6,4	6,4	6,5	6,5	35,5	35,5	225,8	225,8	X
54-25м	Курица тушеная	100	100	14,1	14,1	5,7	5,7	4,4	4,4	126,4	126,4	X
	Вафли	50	50	3,75	3,75	11,0	11,0	33,0	33,0	245	245	X
54-2гн	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8	
<b>Итог</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>33,85</b>	<b>33,85</b>	<b>29,6</b>	<b>29,6</b>	<b>116,35</b>	<b>116,35</b>	<b>878,45</b>	<b>878,45</b>	<b>X</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>												
<b>Обед (ГПД)</b>												
54-11с	Суп крестьянский с крупой(крупя гречневая)	250	250	2,18	2,18	6,3	6,3	13,5	13,5	119,38	119,38	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
54-12м	Плов с курицей	250	250	27,3	27,3	8,1	8,1	33,2	33,2	314,6	314,6	X
	Вафли	50	50	3,75	3,75	11,0	11,0	33,0	33,0	245	245	X
54-23	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86	X
<b>Итог</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>40,63</b>	<b>40,63</b>	<b>28,7</b>	<b>28,7</b>	<b>115,3</b>	<b>115,3</b>	<b>881,48</b>	<b>881,48</b>	<b>X</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>												
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
<b>Обед (ГПД)</b>												
54-11с	Суп крестьянский с крупой(крупя рисовая)	250	250	2,18	2,18	6,3	6,3	13,5	13,5	119,38	119,38	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
54-1 г	Макаронны отварные	150	150	5,4	5,4	4,9	4,9	32,8	32,8	196,8	196,8	X
54-5 м	Котлета из курицы	100	100	14,4	14,4	3,2	3,2	10,1	10,1	126,4	126,4	X
54-1т	Оладьи с творогом и сметаной	50\15	50\15	7,4	7,4	10	10	28,1	28,1	233	233	X
54-23	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86	X

	сгущенном											
<b>Итог</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>36,78</b>	<b>36,78</b>	<b>27,7</b>	<b>27,7</b>	<b>120,1</b>	<b>120,1</b>	<b>878,08</b>	<b>878,08</b>	<b>Х</b>
<b>ВТОРНИК</b>												
<b>Обед (ГПД)</b>												
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	250	5,8	5,8	6	6	12,65	12,65	137,95	137,95	Х
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	Х
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	8,3	8,3	6,3	6,3	36	36	233,7	233,7	Х
54-21м	Курица отварная	120	120	25,7	25,7	1,9	1,9	0,9	0,9	123,8	123,8	Х
54-8г	Капуста тушеная	100	100	3,7	3,7	4,4	4,4	14,6	14,6	113,5	113,5	Х
	Печенье сладкое	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	Х
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200\7	200\7	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	Х
<b>Итог</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>51,17</b>	<b>51,17</b>	<b>24,9</b>	<b>24,9</b>	<b>133,85</b>	<b>133,85</b>	<b>970,25</b>	<b>970,25</b>	<b>Х</b>
<b>СРЕДА</b>												
<b>Обед (ГПД)</b>												
54-8 с	Суп гороховый	250	250	5,3	5,3	5,02	5,02	19,9	19,9	146	146	Х
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	Х
54-6г	Рис отварной	150	150	3,7	3,7	4,6	4,6	38,7	38,7	212	212	Х
54-3р	Котлета рыбная	100	100	14,2	14,2	2,6	2,6	8,6	8,6	114,2	114,2	Х
	Икра кабачковая	25	25	1,6	1,6	5,1	5,1	9,0	9,0	89,0	89,0	Х
	Вафли	100	100	6,35	6,35	0,32	0,32	6,22	6,22	30,33	30,33	Х
	Свежие фрукты (яблоки)	65	65	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	43,0	43,0	Х
54-25хн	Кисель из яблок	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	14,4	14,4	59,7	59,7	Х
<b>Итог</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>Х</b>	<b>35,55</b>	<b>35,55</b>	<b>18,14</b>	<b>18,14</b>	<b>130,92</b>	<b>130,92</b>	<b>810,73</b>	<b>810,73</b>	<b>Х</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>												

Обед (ГПД)												
54-11с	Суп крестьянский с крупой(крупя гречневая)	250	250	2,18	2,18	6,3	6,3	13,5	13,5	119,38	119,38	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
54-1 г	Макаронны отварные	150	150	5,4	5,4	4,9	4,9	32,8	32,8	196,8	196,8	X
54-25м	Курица тушеная	100	100	14,1	14,1	5,7	5,7	4,4	4,4	126,4	126,4	X
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины)	150	150	1,3	1,3	0	0	0	0	83	83	X
54-23	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>30,38</b>	<b>30,38</b>	<b>20,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,3</b>	<b>86,3</b>	<b>728,08</b>	<b>728,08</b>	<b>X</b>
ПЯТНИЦА												
Обед (ГПД)												
54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	250	3,15	3,15	2,7	2,7	22,65	22,65	127,4	127,5	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
54-22м	Рагу из курицы	250	250	17,95	17,95	16,75	16,75	21,72	21,72	310	310	X
	Вафли	50	50	6,35	6,35	0,32	0,32	6,22	6,22	30,33	30,33	X
	Свежие фрукты (яблоки, апельсины)	150	150	1,3	1,3	0	0	0	0	83	83	X
54-25хн	Кисель из яблок	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	14,4	14,4	59,7	59,7	X
<b>Итого</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>32,75</b>	<b>32,75</b>	<b>20,27</b>	<b>20,27</b>	<b>89,29</b>	<b>89,29</b>	<b>726,93</b>	<b>727,03</b>	<b>x</b>
Всего за 10 дней - обед ГПД		X	X	<b>340,74</b>	<b>340,74</b>	<b>267,46</b>	<b>267,46</b>	<b>1174,85</b>	<b>1174,85</b>	<b>9127,72</b>	<b>9127,72</b>	X
Ср.итог за 1 день - обед (ГПД)		X	X	<b>34,07</b>	<b>34,07</b>	<b>26,75</b>	<b>26,75</b>	<b>117,49</b>	<b>117,49</b>	<b>912,77</b>	<b>912,77</b>	X

\* **Примечание:**

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях .Роспотребнадзор, 2022