

«Утверждаю»
Директор МАОУ
«СОШ п. Красный Текстильщик»
_____ Л.Н. Промкина
Приказ № 192 от 22.08.2022

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАОУ «СОШ п. Красный Текстильщик»
2022 - 2023 учебный год
ГПД

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
	Свекла отварная	100	0,9	2,6	5,2	136,80	0,02	18,7	0,0	5,04	23,3	0,32	31,86	30,65
37	Борщ на м/к бульоне из свежей капусты	250	10,2	15,6	20,4	142,31	0,2	15,3	0,01	2,55	60,2	2,8	51,77	39,62
211	Плов из кур	180	6,2	0,55	34,8	747,09	0,02	4,48	0,09	1,66	9,0	0,6	347,37	49,31
283	Компот из сухофруктов	200	1,4	-	45,6	113,89	0,04	0,8	0,0	0,0	66,9	2,1	8,24	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01	0,0	1,4	7,6	0,73	41	
ПОЛДНИК														
294	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	165	0,00	2,9	0,00	6	8,05	0,9	9,78	5,24
	Вафли	100	6,5	27	65	530								
ИТОГО:														
		1110	27,26	48,8	199,42	1999,89	0,3	36,29	0,1	16,65	175,05	7,45	490,02	129,22

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
70	Суп рисовый на м/к бульоне	250	6,67	7,16	21,98	177,98	0,09	6,4	0,25	1,46	34,1	1,08	133,03	32,15
241	Картофельное пюре	150	8,9	12,1	6,7	498,6	0,11	0,59	0,01	0,13	73,2	1,24	49,31	16,16
163	Минтай отварной	70	12,3	4,8	0,43	100,1	0,125	0,29	0,01	0,13	19,0	1,93	140,99	19
	Икра кабачковая	30	0,5	3,5	3,6	52,00	0,01	3,1	0,01		2,1	0,2		5,24
274	Кисель ягодный	200	0,26	0,05	15,12	59,0	0,0	2,9			3,0	0,9	9,78	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ПОЛДНИК														
	Йогурт	200	8,2	5	2,2	158,6	81,88	1,2	20		186	0,2	190	248
	Печенье сахарное	100	85	13	70	625,5	23				43,5	3,15	135	30
ИТОГО:														
		1080	123,63	68,61	142,03	1641,08	0,36	13,29	0,27	1,72	168	6,08	333,11	72,55

День недели: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
42	Рассольник на м/к бульоне	250	2,3	3,0	17,0	160,11	0,1	9,2			33,7	1,2		
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150	16,7	5,5	5,0	331,53	0,16	0,9			16,7	1,9		
363	Колбасные изделия	50	5,18	6,78	53,7	300,24	0,01	0,3			3,1	0,1		
283	Компот из сухофруктов	200	1,4	-	45,6	113,89	0,04	0,8			66,9	2,1	8,24	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,80	0,02	0,01			7,6	0,73		
ПОЛДНИК														
274	Кисель	200	0,26	0,05	15,12	59,0		2,9			3	0,9	9,78	
	Кекс творожный	100	7,5	17	51	390								
ИТОГО:														
		1030	35,14	35,33	200,62	11519,57	0,33	14,11			131	6,93	18,02	4,4

День недели: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец .	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
45	Суп с горохом на м/к бульоне	250	5,6	3,1	16,6	362,74	0,1	4,9			58,9	1,85		
214	Рагу овощное с отварной курицей	200	5,8	4,3	52,6	718,37	0,015	-			6,75	0,45		
274	Кисель ягодный	200			27,58	116,19	0,04	0,8	0,8	5		8		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ПОЛДНИК														
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	59,2	1,8	44		242	0,2	188	30
	Пряник классический	100	8,4	7,5	114,45	543	0,15			3,6	16,5	1,2	75	13,5
ИТОГО:														
		1030	27	22,9	246,03	2063,1	59,53	7,51	44,8	8,6	331,75	12,43	263	43,5

День недели: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
63	Щи на м/к со свежей капустой	250	3,1	3,0	20,0	312,26	0,08	5,9			34,7	1,0		
180	Гуляш из говядины	70	2,13	4,04	15,53	312,9	0,16	0,6			73,2	1,2		
219	Каша гречневая	150	4,1	6,6	27,3	330,9	0,16	18,24			57,3	1,7		
283	Компот из сухофруктов	200	1,4	-	45,6	113,89	0,04	0,8			66,9	2,1	8,24	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ПОЛДНИК														
	Сок натуральный	200			23	92								
	Булочка с повидлом	100	6	5,5	60	320								
ИТОГО:														
		1050	18,53	22,14	204,63	1646,75	0,46	25,55			239,7	6,73	8,24	4,4

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
	Свекла отварная	100	0,9	2,6	5,2	136,80	0,02	18,7	0,0	5,04	23,3	0,32	31,86	30,65
37	Борщ на м/к бульоне из свежей капусты	250	10,2	15,6	20,4	142,31	0,2	15,3	0,01	2,55	60,2	2,8	51,77	39,62
211	Плов из кур	180	6,2	0,55	34,8	747,09	0,02	4,48	0,09	1,66	9,0	0,6	347,37	49,31
283	Компот из сухофруктов	200	1,4	-	45,6	113,89	0,04	0,8	0,0	0,0	66,9	2,1	8,24	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01	0,0	1,4	7,6	0,73	41	
ПОЛДНИК														
294	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	165	0,00	2,9	0,00	6	8,05	0,9	9,78	5,24
	Вафли	100	6,5	27	65	530								
ИТОГО:														
		1110	27,26	48,8	199,42	1999,89	0,3	36,29	0,1	16,65	175,05	7,45	490,02	129,22

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
45	Суп с горохом на м/к бульоне	250	5,6	3,1	16,6	362,74	0,1	4,9			58,9	1,85		
214	Рагу овощное с отварной курицей	200	5,8	4,3	52,6	718,37	0,015	-			6,75	0,45		
274	Кисель ягодный	200			27,58	116,19	0,04	0,8	0,8	5		8		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ПОЛДНИК														
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	59,2	1,8	44		242	0,2	188	30
	Пряник классический	100	8,4	7,5	114,45	543	0,15			3,6	16,5	1,2	75	13,5
ИТОГО:														
		1030	27	22,9	246,03	2063,1	59,53	7,51	44,8	8,6	331,75	12,43	263	43,5

День недели: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
42	Рассольник на м/к бульоне	250	2,3	3,0	17,0	160,11	0,1	9,2			33,7	1,2		
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150	16,7	5,5	5,0	331,53	0,16	0,9			16,7	1,9		
363	Колбасные изделия	50	5,18	6,78	53,7	300,24	0,01	0,3			3,1	0,1		
283	Компот из сухофруктов	200	1,4	-	45,6	113,89	0,04	0,8			66,9	2,1	8,24	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,80	0,02	0,01			7,6	0,73		
ПОЛДНИК														
274	Кисель	200	0,26	0,05	15,12	59,0		2,9			3	0,9	9,78	
	Кекс творожный	100	7,5	17	51	390								
ИТОГО:														
		1030	35,14	35,33	200,62	11519,57	0,33	14,11			131	6,93	18,02	4,4

День недели: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
63	Щи на м/к со свежей капустой	250	3,1	3,0	20,0	312,26	0,08	5,9			34,7	1,0		
180	Гуляш из говядины	70	2,13	4,04	15,53	312,9	0,16	0,6			73,2	1,2		
219	Каша гречневая	150	4,1	6,6	27,3	330,9	0,16	18,24			57,3	1,7		
283	Компот из сухофруктов	200	1,4	-	45,6	113,89	0,04	0,8			66,9	2,1	8,24	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ПОЛДНИК														
	Сок натуральный	200			23	92								
	Булочка с повидлом	100	6	5,5	60	320								
ИТОГО:														
		1050	18,53	22,14	204,63	1646,75	0,46	25,55			239,7	6,73	8,24	4,4

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
70	Суп рисовый на м/к бульоне	250	6,67	7,16	21,98	177,98	0,09	6,4	0,25	1,46	34,1	1,08	133,03	32,15
241	Картофельное пюре	150	8,9	12,1	6,7	498,6	0,11	0,59	0,01	0,13	73,2	1,24	49,31	16,16
163	Минтай отварной	70	12,3	4,8	0,43	100,1	0,125	0,29	0,01	0,13	19,0	1,93	140,99	19
	Икра кабачковая	30	0,5	3,5	3,6	52,00	0,01	3,1	0,01		2,1	0,2		5,24
274	Кисель ягодный	200	0,26	0,05	15,12	59,0	0,0	2,9			3,0	0,9	9,78	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,8	3,0	13,2	164,8	0,02	0,01			7,6	0,73		
ПОЛДНИК														
	Йогурт	200	8,2	5	2,2	158,6	81,88	1,2	20		186	0,2	190	248
	Печенье сахарное	100	85	13	70	625,5	23				43,5	3,15	135	30
ИТОГО:														
		1080	123,63	68,61	142,03	1641,08	0,36	13,29	0,27	1,72	168	6,08	333,11	72,55