

Примерное 10 — дневное меню для организации питания МАОУ «Андреевская СОШ» учащихся 7-11 лет 2022-2023 учебный год ГПД

1 неделя, 1	l день
понедельн	ик

День∖ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамі	ины			Минерал	пьные вег	цества	
7-11лет							B1	С	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	Полдник													
<b>№</b> 10	Суп – лапша на курином бульоне	250	1,76	3,52	9,92	79,2	0,10	0,050	0,04	0,50	168,50	8,60	286,50	0,35
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
108**••	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76

1 неделя, 2день вторник	,
вторник	

День∖ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витам	ины			Минера	льные в	ещества	
7-11лет							B1	С	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	Полдник													
№ 219	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,36	6,09	38,64	243,75	0,02	0	0,03	0,5	15	25,4	120,1	0,5
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	149,83	24,64	27,03	0,66
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
108**••	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76

1 неделя, 3день среда

День∖ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витам	ины			Минера	льные ве	щества	
7-11лет							B1	С	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	Полдник													
№72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,60	6,20	21,28	125,60	0,16	1,00	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60	0,60
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
08**••	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
10****	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76

1 неделя, <sup>4</sup>	4 день													
четверг День\ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минер	альны	е вещест	ва	
<mark>7-11лет</mark>							<b>B1</b>	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	Полдник													
510*	Каша пшеничная	1 50	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06
437*	Гуляш с м\кур	80	23,8	19,6	5,74	203	0,47	1,94	0,027	0,47	143,33	I 1,2	15,34	1,86
631•	Компот из свежих плодов	200	0,44	0	27,76	I113	0,02	10	0,01	0,2	15,b	20,05	I3,2	1,62
108**••	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76

1 неделя, 5	день													
<mark>пятница</mark>														
	_													
День∖														
№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витам	ины			Минера	альные в	ещества	
7-11лет		_					B1	С	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	Полдник													
124•	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
108**••	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76

2 неделя, 6 д	ень													
понедельник														
День∖ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамі	ины			Минера	льные веі	цества	
7-11лет	<u> </u>						B1	С	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	Полдник													
<b>№</b> 516	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,03	0,99	68,9	20,7	99,8	0,01
437*	Гуляш с м\кур	80	23,8	19,6	5,74	203	0,47	1,94	0,027	0,47	143,33	I 1,2	15,34	1,86
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
108**••	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76

2 неделя, 7день вторник

День∖ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамі	ины			Минерал	іьные веі	цества	
7-11лет		1					B1	С	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	Полдник													
№ 62	Щи из свежейкапусты	200	3,23	4,4	4,5	84,1	0,01	0,4	0,01	0,2	82,1	13,6	87,6	0,01
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
108**••	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76

2 неделя, 8 день среда

День∖ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамі	ины			Минерал	іьные веі	цества	
7-11лет							B1	С	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1 день	Полдник													
№92	Рагу из овощей	150	2,4	8,1	25,6	103	0,2	0,4	0,04	0,1	201,5	52,3	186,4	0,2
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
108**••	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76

2 неделя, 9 день четверг

День∖ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамі	ины			Минерал	іьные веі	цества	
7-11лет							B1	С	A	E	Ca	Mg	Р	Fe
1 день	Полдник													
<b>№</b> 92	Суп гороховый	250	4,38	4,46	25,6	103	0,2	0,4	0,04	0,1	201,5	52,3	186,4	0,2
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
108**••	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76

2 неделя,	10 день
пятница	

День∖ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины		Минеральные вещества					
7-11лет							B1	С	A	Е	Ca	Mg	P	Fe
1 день	Полдник													
510*	Каша пшеничная	1 50	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06
437*	Гуляш с м\кур	80	23,8	19,6	5,74	203	0,47	1,94	0,027	0,47	143,33	I 1,2	15,34	1,86
№ 300	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
08**••	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76