

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "обед" для детей 7-11 лет ГПД на 2024 - 2025 учебный год

| №                       | Наименование блюда                             | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------------------------|--|----------|----------|---------|------------------|----------|
| <b>Неделя 1 день 1</b>  |  |          |          |         |                  |          |
| <i>Обед</i>             |  |          |          |         |                  |          |
| 138/1994                | Суп картофельный с бобовыми с мясом            | 200      | 4,43     | 4,74    | 16,62            | 131,24   |
| 25/8                    | Шницель из мяса с отрубями                     | 100      | 10,64    | 16,02   | 12,96            | 249,03   |
| гтк 462                 | Булгур с овощами                               | 150      | 5,30     | 5,47    | 32,39            | 183,94   |
| гтк 289                 | Компот из кураги и изюма                       | 200      | 0,72     | 0,03    | 21,09            | 88,19    |
| -                       | Батон с отрубями                               | 25       | 2,00     | 0,87    | 11,75            | 65,63    |
| -                       | Хлеб ржаной                                    | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    |
| -                       | Фрукт  | 100      | 0,40     | 0,00    | 11,60            | 48,68    |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |  |          | 25       | 27      | 115              | 815      |
| <b>Неделя 1 день 2</b>  |  |          |          |         |                  |          |
| <i>Обед</i>             |  |          |          |         |                  |          |
| гтк 245                 | Овощная подгарнировка                          | 20       | 0,21     | 0,04    | 0,75             | 5,08     |
| 110/1994                | Борщ со сметаной с мясом                       | 200      | 5,30     | 8,15    | 27,00            | 152,71   |
| 43/2003                 | Суфле "Рыбка"                                  | 100      | 11,29    | 13,70   | 16,79            | 198,00   |
| 472/1994                | Картофельное пюре                              | 150      | 3,10     | 4,49    | 20,09            | 132,58   |
| гтк 263                 | Компот из ягод                                 | 200      | 1,02     | 0,06    | 19,76            | 87,60    |
| -                       | Батон с отрубями                               | 50       | 4,00     | 1,74    | 23,50            | 131,26   |
| -                       | Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98     | 0,36    | 10,02            | 58,02    |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |  |          | 26,90    | 28,54   | 117,91           | 765,25   |
| <b>Неделя 1 день 3</b>  |  |          |          |         |                  |          |
| <i>Обед</i>             |  |          |          |         |                  |          |
| 129/1994                | Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом | 250      | 3,10     | 6,60    | 19,24            | 124,38   |
| гтк 466                 | Чиполлетти из мяса                             | 100      | 10,89    | 11,57   | 9,74             | 221,17   |
| 276/94                  | Макаронные изделия с сыром                     | 150      | 5,30     | 5,46    | 33,21            | 178,43   |
| гтк 418                 | Компот из яблок с сухофруктами                 | 200      | 0,10     | 0,00    | 17,10            | 69,00    |
| -                       | Хлеб крестьянский витаминный                   | 30       | 1,98     | 0,19    | 14,02            | 67,17    |
| -                       | Хлеб ржаной                                    | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    |
| -                       | Фрукт  | 100      | 0,40     | 0,00    | 11,60            | 48,68    |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |  |          | 23,42    | 24,12   | 113,26           | 757,18   |
| <b>Неделя 1 день 4</b>  |  |          |          |         |                  |          |
| <i>Обед</i>             |  |          |          |         |                  |          |
| 120/1994                | Щи из свежей капусты со сметаной с мясом       | 200      | 2,69     | 3,52    | 13,28            | 184,90   |
| гтк 510                 | Мясо птицы по-строгановски                     | 100      | 13,75    | 6,39    | 7,74             | 177,70   |
| гтк 358                 | Рис "Золотистый" (с куркумой)                  | 150      | 3,48     | 6,80    | 30,75            | 181,84   |
| 638/1994                | Компот из кураги                               | 200      | 1,02     | 0,06    | 19,76            | 87,60    |
| -                       | Батон с отрубями                               | 25       | 2,00     | 0,87    | 11,75            | 65,63    |
| -                       | Хлеб ржаной                                    | 25       | 1,65     | 0,30    | 8,35             | 48,35    |
| -                       | Мучное изделие                                 | 50       | 2,90     | 9,90    | 23,40            | 67,50    |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |  |          | 27,49    | 27,84   | 115,03           | 813,51   |
| <b>Неделя 1 день 5</b>  |  |          |          |         |                  |          |
| <i>Обед</i>             |  |          |          |         |                  |          |
| гтк 245                 | Овощная подгарнировка                          | 20       | 0,21     | 0,04    | 0,75             | 5,08     |
| 139/1994                | Суп картофельный с макаронными изд. с мясом    | 200      | 6,07     | 7,16    | 15,44            | 130,62   |
| гтк 467                 | Азу из мяса по - домашнему                     | 100      | 10,60    | 12,40   | 12,90            | 216,00   |
| 40/3                    | Каша гречневая рассыпчатая с овощами           | 150      | 6,57     | 5,30    | 28,76            | 173,42   |
| -                       | Сок фруктовый                                  | 200      | 0,15     | 0,08    | 26,52            | 110,92   |
| -                       | Батон с отрубями                               | 25       | 2,00     | 0,87    | 11,75            | 65,63    |
| -                       | Хлеб крестьянский витаминный                   | 30       | 1,98     | 0,19    | 14,02            | 67,17    |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |  |          | 27,58    | 26,04   | 110,14           | 768,84   |

| <b>Неделя 2 день 1</b>    |  | выход  | Б      | Ж      | У       | ЭЦ      |
|---------------------------|--|--------|--------|--------|---------|---------|
| <i>Обед</i>               |  |        |        |        |         |         |
| 138/1994                  | Суп картофельный с бобовыми с мясом          | 200    | 4,43   | 4,74   | 16,62   | 131,24  |
| гтк 511                   | Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50 | 10,25  | 13,53  | 11,63   | 176,00  |
| 276/94                    | Макаронные изделия с сыром                   | 150    | 5,30   | 5,46   | 33,21   | 178,43  |
| гтк 302                   | Компот из ягод "Ассорти"                     | 200    | 1,02   | 0,06   | 17,76   | 87,60   |
| -                         | Хлеб крестьянский витаминный                 | 45     | 2,97   | 0,28   | 21,03   | 100,75  |
| -                         | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65   | 0,30   | 8,35    | 48,35   |
| -                         | Фрукт  | 100    | 0,40   | 0,00   | 11,60   | 48,68   |
| <b>Итого за 'Обед '</b>   |  |        | 26,02  | 24,37  | 120,20  | 771,04  |
| <b>Неделя 2 день 2</b>    |  | выход  | Б      | Ж      | У       | ЭЦ      |
| <i>Обед</i>               |  |        |        |        |         |         |
| гтк 245                   | Овощная поджаренная                          | 30     | 0,32   | 0,06   | 1,12    | 7,62    |
| 5/2                       | Борщ с морской капустой со сметаной с мясом  | 200    | 5,30   | 8,15   | 24,25   | 152,71  |
| 394/94                    | Жаркое из мяса с овощами с куркумой          | 200    | 14,50  | 14,98  | 44,82   | 319,24  |
| гтк 418                   | Компот из яблок с сухофруктами               | 200    | 0,10   | 0,00   | 17,10   | 69,00   |
| -                         | Хлеб крестьянский витаминный                 | 30     | 1,98   | 0,19   | 14,02   | 67,17   |
| -                         | Хлеб ржаной                                  | 50     | 3,30   | 0,60   | 16,70   | 96,69   |
| <b>Итого за 'Обед '</b>   |  |        | 25,50  | 23,98  | 118,01  | 712,43  |
| <b>Неделя 2 день 3</b>    |  | выход  | Б      | Ж      | У       | ЭЦ      |
| <i>Обед</i>               |  |        |        |        |         |         |
| гтк 245                   | Овощная поджаренная                          | 30     | 0,32   | 0,06   | 1,12    | 7,62    |
| 132/1994                  | Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной | 250    | 5,35   | 8,30   | 27,20   | 230,00  |
| гтк 360                   | Плов из мяса с томатом с куркумой            | 200    | 11,60  | 14,50  | 30,21   | 273,25  |
| гтк 289                   | Компот из кураги и изюма                     | 200    | 0,72   | 0,03   | 21,09   | 88,19   |
| -                         | Хлеб крестьянский витаминный                 | 30     | 1,98   | 0,19   | 14,02   | 67,17   |
| -                         | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65   | 0,30   | 8,35    | 48,35   |
| -                         | Фрукт  | 100    | 0,40   | 0,00   | 11,60   | 48,68   |
| <b>Итого за 'Обед '</b>   |  |        | 22,02  | 23,38  | 113,59  | 763,26  |
| <b>Неделя 2 день 4</b>    |  | выход  | Б      | Ж      | У       | ЭЦ      |
| <i>Обед</i>               |  |        |        |        |         |         |
| 167/1994                  | Суп-пюре из разных овощей с гренками         | 200/10 | 6,34   | 8,54   | 14,20   | 136,48  |
| гтк 510                   | Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)  | 100    | 13,75  | 6,36   | 7,74    | 177,70  |
| гтк 255                   | Макаронные изделия отварные с овощами        | 150    | 5,17   | 7,41   | 37,30   | 184,33  |
| гтк 263                   | Компот из ягод                               | 200    | 1,02   | 0,06   | 19,76   | 87,60   |
| -                         | Батон с отрубями                             | 25     | 2,00   | 0,87   | 11,75   | 65,63   |
| -                         | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65   | 0,30   | 8,35    | 48,35   |
| -                         | Мучное изделие                               | 50     | 2,90   | 9,90   | 23,40   | 67,50   |
| <b>Итого за 'Обед '</b>   |  |        | 32,83  | 33,44  | 122,50  | 767,58  |
| <b>Неделя 2 день 5</b>    |  | выход  | Б      | Ж      | У       | ЭЦ      |
| <i>Обед</i>               |  |        |        |        |         |         |
| 181/1994                  | Уха рыбацкая                                 | 200    | 4,68   | 4,20   | 13,87   | 124,64  |
| 401/1994                  | Гуляш из мяса                                | 100    | 10,89  | 11,57  | 17,74   | 231,17  |
| гтк 393                   | Капуста тушеная с куркумой                   | 180    | 7,44   | 8,23   | 42,67   | 234,14  |
| -                         | Сок фруктовый                                | 200    | 0,15   | 0,08   | 26,52   | 110,92  |
| -                         | Батон с отрубями                             | 25     | 2,00   | 0,87   | 11,75   | 65,63   |
| -                         | Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,65   | 0,30   | 8,35    | 48,35   |
| <b>Итого за 'Обед '</b>   |  |        | 26,81  | 25,25  | 120,90  | 814,84  |
| <b>Итого за 10 дней</b>   |  |        | 263,71 | 264,39 | 1166,30 | 7748,99 |
| <b>Итого за один день</b> |  |        | 26,37  | 26,44  | 116,63  | 774,90  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580859

Владелец Краева Ирина Степановна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025