

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024г "ОБЕД" ГПД для детей 7-11 лет на 2024-2025 учебный год



| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|------------------------|--------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,54 | 5,93 | 20,78 | 164,06 | 38,22 | 40,04 | 107,48 | 2,06 | 0 | 252,28 | 2,47 | 0,21 | 5,65 |
| тк 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом | 60/50 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 | 15,07 | 17,6 | 163,12 | 1,43 | 32,87 | 36,74 | 0,49 | 0,07 | 2,42 |
| 471/1994 | Картофель отварной | 150 | 2,89 | 4,60 | 21,97 | 135,49 | 17,23 | 31,37 | 80,38 | 1,25 | 15 | 21,4 | 0,19 | 0,13 | 6,03 |
| тк 289 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0,03 | 21,09 | 88,19 | 17,36 | 10,97 | 14,94 | 0,37 | 0 | 64,13 | 0,61 | 0,01 | 0,18 |
| - | Хлеб крестьянский с витаминами | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 23,03 | 24,58 | 97,84 | 679,25 | 96,63 | 111,73 | 405,42 | 6,09 | 47,87 | 374,80 | 4,11 | 0,47 | 14,28 |
| Неделя 1 день 2 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110/1994 | Борщ со сметаной | 200/5 | 3,70 | 8,16 | 23,78 | 152,72 | 35,22 | 22 | 43,52 | 0,6 | 3,65 | 174,43 | 1,97 | 0,04 | 5,92 |
| тк 414 | Колбаска Школьная из мяса с отрубями | 50 | 6,72 | 5,19 | 4,55 | 131,19 | 18,2 | 14,3 | 88,5 | 1,33 | 0 | 7,8 | 1,72 | 0,04 | 0,2 |
| 468/1994 | Горох отварной | 150 | 5,25 | 6,05 | 27,90 | 185,50 | 72,45 | 49,30 | 97,5 | 2,25 | 0 | 529,5 | 1,8 | 0,15 | 21,3 |
| тк 263 | Компот из ягод | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 20,34 | 20,63 | 96,09 | 670,98 | 165,95 | 117,30 | 296,18 | 5,81 | 3,65 | 828,58 | 6,94 | 0,30 | 27,74 |
| Неделя 1 день 3 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 3,70 | 5,08 | 12,13 | 159,72 | 32,13 | 15,74 | 32,76 | 0,53 | 3,69 | 254,71 | 1,04 | 0,03 | 11,12 |
| тк 293 | Биточек по-сельски тушенный в соусе | 55/50 | 11,59 | 13,61 | 9,86 | 191,40 | 14,8 | 17,8 | 142 | 1,69 | 0 | 63 | 2,65 | 0,04 | 0,38 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,30 | 5,47 | 33,22 | 183,94 | 12,47 | 7,28 | 48,26 | 0,74 | 10,8 | 20,25 | 0,96 | 0,08 | 0 |
| тк 418 | Компот из яблок с сухофруктами | 200 | 0,10 | 0,00 | 17,10 | 69,00 | 14,3 | 8,4 | 1 | 0,41 | 0 | 2,77 | 0,06 | 0,01 | 1,7 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 24,34 | 25,33 | 92,41 | 718,04 | 82,45 | 60,97 | 263,52 | 4,35 | 14,49 | 340,98 | 5,06 | 0,21 | 13,20 |
| Неделя 1 день 4 | | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| тк 451 | Солянка с филе кури со сметаной | 200/5 | 5,27 | 7,97 | 8,73 | 81,20 | 18,56 | 26,18 | 61,68 | 0,83 | 22 | 271,62 | 0,22 | 0,05 | 5,24 |
| 309/1994 | Рыба тушенная в томате с овощами | 50/50 | 11,69 | 8,70 | 5,79 | 198,00 | 25,87 | 23,7 | 154,73 | 0,78 | 65,36 | 78,64 | 1,5 | 0,11 | 0,3 |
| тк 393 | Капуста тушенная с куркумой | 150 | 3,50 | 6,56 | 35,56 | 195,12 | 81,89 | 30,45 | 61,02 | 1,11 | 0 | 305,1 | 1,62 | 0,05 | 31,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 25/1994 | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб крестьянский с витаминами | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 25,11 | 23,78 | 92,21 | 677,43 | 166,40 | 112,03 | 344,09 | 4,35 | 87,36 | 772,21 | 4,79 | 0,28 | 37,16 |
| | Неделя 1 день 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд. | 200 | 6,50 | 8,50 | 10,70 | 120,00 | 25,57 | 20,29 | 48,99 | 0,77 | 3,69 | 173,51 | 1,96 | 0,07 | 8,61 |
| 25/8 | Котлета из мяса с отрубями | 50 | 5,30 | 6,20 | 6,45 | 108,00 | 9,3 | 16,9 | 194,25 | 1,4 | 0 | 0,045 | 1,49 | 0,1 | 0,1 |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,58 | 3,39 | 28,76 | 173,42 | 13,01 | 101,33 | 148,1 | 3,48 | 0 | 1,07 | 0,43 | 0,19 | 0 |
| ттк 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами | 200 | 0,15 | 0,08 | 26,52 | 103,92 | 7,4 | 4,41 | 5,17 | 0,41 | 0 | 2,77 | 0,06 | 0,01 | 3,15 |
| - | Хлеб крестьянский с витаминами | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 22,16 | 18,66 | 94,80 | 620,85 | 64,03 | 154,68 | 436,01 | 7,04 | 3,69 | 177,65 | 4,29 | 0,42 | 11,86 |
| | Неделя 2 день 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 4,75 | 16,63 | 131,24 | 30,58 | 32,03 | 85,99 | 1,64 | 0 | 201,82 | 1,98 | 0,17 | 4,52 |
| 25/8 | Шницель из мяса с отрубями | 50 | 5,30 | 6,20 | 6,45 | 108,00 | 9,3 | 16,9 | 194,25 | 1,4 | 0 | 0,045 | 1,49 | 0,1 | 0,1 |
| ттк 255 | Макаронны отварные с овощами | 150 | 6,00 | 6,60 | 31,80 | 216,00 | 15,21 | 14,17 | 48,59 | 1,89 | 0 | 25,25 | 0,95 | 0,96 | 62,66 |
| ттк 302 | Компот из ягод "Ассорти" | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 20,40 | 18,78 | 94,74 | 656,82 | 95,17 | 94,80 | 395,49 | 6,56 | 0,00 | 343,97 | 5,87 | 1,30 | 67,60 |
| | Неделя 2 день 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| 110/1994 | Борщ со сметаной | 200/5 | 3,70 | 8,16 | 23,78 | 152,72 | 35,22 | 22 | 43,52 | 0,6 | 3,65 | 174,43 | 1,97 | 0,04 | 5,92 |
| 50/2003 | Котлета мясная Детская | 100 | 12,60 | 12,00 | 10,40 | 237,00 | 22,9 | 23,1 | 388,5 | 2,7 | 0 | 0,09 | 2,98 | 0,2 | 0,2 |
| 48/3 | Горошница с морковью | 150 | 5,25 | 6,05 | 27,90 | 185,50 | 72,45 | 49,30 | 97,5 | 2,25 | 0 | 529,5 | 1,8 | 0,15 | 21,3 |
| ттк 418 | Компот из яблок с сухофруктами | 200 | 0,10 | 0,00 | 17,10 | 69,00 | 14,3 | 8,4 | 1 | 0,41 | 0 | 2,77 | 0,06 | 0,01 | 1,7 |
| - | Хлеб крестьянский с витаминами | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед ' | | 25,28 | 26,70 | 101,55 | 759,74 | 153,62 | 114,55 | 570,02 | 6,94 | 3,65 | 707,04 | 7,16 | 0,45 | 29,12 |
| | Неделя 2 день 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский со сметаной" | 200/5 | 2,50 | 5,10 | 14,64 | 96,50 | 25,56 | 20,28 | 59,96 | 0,76 | 3,69 | 255,02 | 2,01 | 0,07 | 8,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|
| 482/1994 | Виточек из мяса с отрубями | 50 | 5,30 | 6,20 | 6,45 | 108,00 | 9,3 | 16,9 | 194,25 | 1,4 | 0 | 0,045 | 1,49 | 0,1 | 0,1 |
| тгк 289 | Капуста тушенная | 150 | 3,50 | 6,56 | 35,56 | 121,15 | 81,89 | 30,45 | 61,02 | 1,11 | 0 | 305,1 | 1,62 | 0,05 | 31,3 |
| - | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,72 | 0,03 | 21,09 | 88,19 | 17,36 | 10,97 | 14,94 | 0,37 | 0 | 64,13 | 0,61 | 0,01 | 0,18 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | | 15,67 | 19,06 | 97,84 | 527,81 | 142,86 | 90,35 | 369,67 | 4,62 | 3,69 | 624,55 | 6,08 | 0,28 | 40,18 |
| | Неделя 2 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/10 | 3,86 | 8,58 | 17,59 | 137,98 | 72,71 | 25,11 | 83,89 | 0,84 | 27,5 | 339,53 | 0,41 | 0,08 | 6,9 |
| 383/1994 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 50/50 | 9,27 | 10,41 | 13,91 | 146,46 | 47,05 | 18,91 | 131,1 | 0,45 | 41,52 | 73,92 | 3,54 | 0,1 | 0,24 |
| 471/1994 | Картофель отварной | 150 | 2,89 | 4,60 | 21,97 | 135,49 | 17,23 | 31,37 | 80,38 | 1,25 | 15 | 21,4 | 0,19 | 0,13 | 6,03 |
| тгк 263 | Компот из ягод | 200 | 1,02 | 0,06 | 19,76 | 87,60 | 31,33 | 19,95 | 27,16 | 0,65 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| - | Хлеб крестьянский с витаминами | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | | 20,67 | 24,14 | 95,60 | 623,04 | 177,07 | 107,09 | 362,03 | 4,17 | 84,02 | 551,70 | 5,59 | 0,38 | 13,49 |
| | Неделя 2 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ | TЭ | B1,мг | C,мг |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 132/1994 | Суп из овощей с зелен. горош. со сметан. | 200/5 | 3,70 | 7,18 | 18,13 | 159,72 | 32,13 | 15,74 | 32,76 | 0,53 | 3,69 | 254,71 | 1,04 | 0,03 | 11,12 |
| 469/2004 | Фрикадельки мясные | 50 | 6,00 | 6,45 | 3,05 | 94,50 | 17 | 7,75 | 194,25 | 0,8 | 0 | 0,045 | 1,49 | 0,1 | 0,05 |
| тгк 358 | Рис припущенный с куркумой | 150 | 3,63 | 3,18 | 35,26 | 196,75 | 6,29 | 25 | 74,6 | 0,5 | 15 | 16,88 | 0,25 | 0,04 | 0 |
| тгк 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами | 200 | 0,15 | 0,08 | 26,52 | 110,92 | 7,4 | 4,41 | 5,17 | 0,41 | 0 | 2,77 | 0,06 | 0,01 | 3,15 |
| - | Хлеб крестьянский с витаминами | 25 | 1,65 | 0,16 | 11,68 | 55,98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 | 8,75 | 11,75 | 39,5 | 0,98 | 0 | 0,25 | 0,35 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | | 16,78 | 17,35 | 102,99 | 666,21 | 71,57 | 64,65 | 346,28 | 3,22 | 18,69 | 274,66 | 3,19 | 0,23 | 14,32 |
| | Итого за 10 дней | | 213,78 | 219,01 | 966,07 | 6600,17 | 1215,75 | 1028,15 | 3788,71 | 53,15 | 267,11 | 4996,12 | 53,08 | 4,32 | 268,95 |
| | Итого за один день | | 21,38 | 21,90 | 96,61 | 660,02 | 121,58 | 102,82 | 378,87 | 5,32 | 26,71 | 499,61 | 5,31 | 0,43 | 26,90 |