



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	ТЭ,мг	В1,мг	С,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	ТЭ	В1,мг	С,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	ТЭ	В1,мг	С,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 тушеный 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	ТЭ	В1,мг	С,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 тушеная 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 тушеная 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

139/1994	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	В1,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
тгк 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	В1,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
тгк 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
тгк 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	В1,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
тгк 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	В1,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
тк 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
	Обед														
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
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
-	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
	Обед														
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
тк 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
тк 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652732

Владелец Лазарева Анжелла Рашитовна

Действителен с 27.04.2024 по 27.04.2025