

Утверждаю
Директор школы *С.И. Тагунова С.И.*

Приказ № *80* от *01.09.* 2022г

**Примерное 10 дневное меню
для организации питания учащихся ГПД
на 2022 – 2023 учебный год.**

№ п/п	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<u>1 день</u> <u>понедельник</u>						
1	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,98	2,74	14,58	90,75
2	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5
3	Овощ свежий (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,6
4	Котлета	80	15,55	11,55	15,70	228,75
5	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
6	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	ИТОГО	750	23,98	24,95	86,11	667,4
<u>2 день</u> <u>вторник</u>						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,96	12,58	10,33	196,3
2	Макаронны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7
3	Голень тушеная	80	17,65	14,58	4,70	221,00
4	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
5	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	ИТОГО	720	33,93	33,39	81,28	771,8
<u>3 день</u> <u>среда</u>						
1	Суп картофельный с горохом	250	9,82	8,88	1	169,34
2	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38	243,75
3	Гуляш	100	17,14	15,71	7,14	252,86
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	18,62	115,7
5	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	ИТОГО	740	38,79	31,12	85,56	880,05

<u>4 день</u>						
<u>четверг</u>						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144
2	Плов из курицы	180	20,3	17	35,69	377
3	Салат из свеклы	80	1,15	4,87	6,69	75,12
4	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
5	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	ИТОГО	750	31,66	28,83	96,45	810,12
<u>5 день</u>						
<u>пятница</u>						
1	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,58	2,19	11,6	72,60
2	Макароны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7
3	Овощ свежий (помидор)	30	0,33	0,6	1,14	7,6
4	Голень тушеная	80	17,65	14,58	4,70	221,00
5	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
6	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	ИТОГО	720	36,89	23,6	72,69	655,7
<u>6 день</u>						
<u>понедельник</u>						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,96	12,58	10,33	196,3
2	Гуляш	70	12	11	5	177
3	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
4	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
5	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	ИТОГО	710	26,47	29,39	87,81	741,8
<u>7 день</u>						
<u>вторник</u>						
1	Суп с макаронными изделиями	250	7,96	12,58	10,33	196,3
2	Рагу с курицей	200	11,88	14,42	18,79	261,7
3	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
4	Компот с сухофруктами	200	0,47	0	18,62	115,7
	ИТОГО	690	23,07	27,44	68,54	672,1
<u>8 день</u>						
<u>Среда</u>						
1	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,58	2,19	11,6	72,60
2	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5
3	Овощ свежий (огурец)	30	0,33	0,6	1,14	7,6
4	Котлета домашняя	80	15,55	11,55	15,70	228,75
5	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
6	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	ИТОГО	700	27,56	27,94	85,71	707,45

<u>9 день</u>						
<u>четверг</u>						
1	Суп с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144
2	Плов из курицы	180	20,3	17	35,69	377
3	Салат из свеклы	80	1,15	4,87	6,69	75,12
4	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	ИТОГО	750	28,24	25,38	110,88	827,32
<u>10 день</u>						
<u>пятница</u>						
1	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
2	Макароны отварные с сыром	200	19,86	13,6	84,86	522,7
3	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
4	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6
5	Кондитерское изделие (Сухари)	60	5,4	5,7	39	231
	ИТОГО	690	41,02	31,3	177,36	1122,04