

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

Приказ № 78/20 от 2 сентября 2024г



**Примерное 10 дневное меню  
для организации питания учащихся ГПД  
на 2024 – 2025 учебный год.**

№ п/п	Наименование блюд	Выход порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b><u>1 день</u></b> <b><u>понедельник</u></b>						
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	Котлета	80	15,55	11,55	15,70	228,75
4	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
5	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	ИТОГО	720	25,19	23,07	100,4	705,34
<b><u>2 день</u></b> <b><u>вторник</u></b>						
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
<b><u>3 день</u></b> <b><u>среда</u></b>						
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
<b><u>4 день</u></b> <b><u>четверг</u></b>						



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	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
6	Кондитерское изделие (Сухари)	50	4,5	4,75	32,5	192,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>32,18</b>	<b>30,04</b>	<b>126,37</b>	<b>946,34</b>
<b><u>5 день</u></b> <b><u>пятница</u></b>						
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	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	80	11,45	8,3	1,53	176,62
4	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
5	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>21,35</b>	<b>17,26</b>	<b>79,38</b>	<b>603,72</b>
<b><u>6 день</u></b> <b><u>понедельник</u></b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>26,47</b>	<b>29,39</b>	<b>87,81</b>	<b>741,8</b>
<b><u>7 день</u></b> <b><u>вторник</u></b>						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,96	12,58	10,33	196,3
2	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38	243,75
3	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,8	6,65	11,2	160,40
4	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
5	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>33,22</b>	<b>25,76</b>	<b>95,33</b>	<b>759,25</b>
<b><u>8 день</u></b> <b><u>Среда</u></b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>27,56</b>	<b>27,94</b>	<b>85,71</b>	<b>707,45</b>
<b><u>9 день</u></b>						
<b><u>четверг</u></b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>28,24</b>	<b>25,38</b>	<b>110,88</b>	<b>827,32</b>
<b><u>10 день</u></b>						
<b><u>пятница</u></b>						
1	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
2	Макаронны 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>41,02</b>	<b>31,3</b>	<b>177,36</b>	<b>1122,04</b>