

Согласовано
Директор МАOU СОШ № 18
О.В. Фимина



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.



Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях обеды ГПД
(дотация 52,70)

Примерное меню для организации питания детей обеды ГПД (52,70 дотация)							
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
				неделя: 1 день1: понедельник			
Обед							
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	26,83	12,3	8,1	4,1	143
476	Картофель запечённый	150	14,17	4,1	11,7	33,6	286
388	Напиток из шиповника	200	8	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		510	52,7	22,7	22	87,2	680,2
неделя: 1 день2: вторник							
Обед							
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	110	28,87	9,6	11,74	10,76	187,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,13	8,20	6,30	38,70	245,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,70	24,40	20,14	94,36	666,20
неделя: 1 день3: среда							
Обед							
259	Жаркое по-домашнему с мясом	240	40	14,77	13,55	29,61	390,04
699	Напиток апельсиновый	200	9	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		500,00	52,70	20,57	15,45	80,41	642,24
неделя: 1 день4: четверг							

неделя: 2 день8: среда							
Обед							
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	110	24,0 7	9,60	11,50	12,20	193,00
125	Картофель отварной	150	17,9 3	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,7 0	18,70	18,20	102,60	617,20
неделя: 2 день9: четверг							
Обед							
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	110	27	11,76	11,02	13,4	199,00
469	Макароны отварные	150	12	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,7 0	23,86	17,92	96,60	624,20
неделя: 2 день10: пятница							
Обед							
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	110	29,9 1	7,08	11,65	12,73	128
198	Гороховое пюре	150	10,0 9	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	9	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,8	3,2	1,4	13,1	82,2
		520,00	52,7 0	22,48	14,35	93,13	607,20
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Обед ГПД		514		22,27	18,35	90,49	634,26