



Примерное меню для организации питания детей обеда ГПД ( 52,70 дотация)

| № рецептур                               | Наименование блюда   | Масса порции (г) | Цена         | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--|------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|  |  |                  |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| <b>неделя: 1      день1: понедельник</b> |  |                  |              |                      |              |              |                                |
| <b>Обед</b>                              |  |                  |              |                      |              |              |                                |
| 294                                      | Рыба, тушеная в томате с овощами                             | 100              | 25,98        | 12,3                 | 8,1          | 4,1          | 143                            |
| 476                                      | Картофель запечённый   | 150              | 15,06        | 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               | 1,86         | 3,2                  | 1,4          | 13,1         | 82,2                           |
|  |  | <b>510</b>       | <b>52,7</b>  | <b>22,7</b>          | <b>22</b>    | <b>87,2</b>  | <b>680,2</b>                   |
| <b>неделя: 1      день2: вторник</b>     |  |                  |              |                      |              |              |                                |
| <b>Обед</b>                              |  |                  |              |                      |              |              |                                |
| 386/505                                  | Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным | 110              | 27,8         | 9,6                  | 11,74        | 10,76        | 187,00                         |
| 171                                      | Каша гречневая рассыпчатая                                   | 150              | 11,24        | 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               | 1,86         | 3,2                  | 1,4          | 13,1         | 82,2                           |
|  |  | <b>520,00</b>    | <b>52,70</b> | <b>24,40</b>         | <b>20,14</b> | <b>94,36</b> | <b>666,20</b>                  |
| <b>неделя: 1      день3: среда</b>       |  |                  |              |                      |              |              |                                |
| <b>Обед</b>                              |  |                  |              |                      |              |              |                                |
| 259                                      | Жаркое по-домашнему с мясом                                  | 240              | 39,04        | 14,77                | 13,55        | 29,61        | 390,04                         |
| 699                                      | Напиток апельсиновый   | 200              | 10           | 0,2                  |              | 25,7         | 104                            |

|                  |  |                           |              |              |              |              |               |
|------------------|--|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ПР               | Хлеб ржаной                                    | 30                        | 1,8          | 2,4          | 0,5          | 12           | 66            |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                 | 30                        | 1,86         | 3,2          | 1,4          | 13,1         | 82,2          |
|                  |  | <b>500,00</b>             | <b>52,70</b> | <b>20,57</b> | <b>15,45</b> | <b>80,41</b> | <b>642,24</b> |
| <b>неделя: 1</b> |  | <b>день4: четверг</b>     |              |              |              |              |               |
| <b>Обед</b>      |  |                           |              |              |              |              |               |
| 265              | Плов из курицы                                 | 240                       | 37,04        | 17,49        | 15,07        | 40,60        | 391,60        |
| 276              | Кисель фруктовый                               | 200                       | 12           | 0,1          |              | 27,9         | 111           |
| ПР               | Хлеб ржаной                                    | 30                        | 1,8          | 2,4          | 0,5          | 12           | 66            |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                 | 30                        | 1,86         | 3,2          | 1,4          | 13,1         | 82,2          |
|                  |  | <b>500,00</b>             | <b>52,70</b> | <b>23,19</b> | <b>16,97</b> | <b>93,60</b> | <b>650,80</b> |
| <b>неделя: 1</b> |  | <b>день5: пятница</b>     |              |              |              |              |               |
| <b>Обед</b>      |  |                           |              |              |              |              |               |
| 392/505          | Котлета по домашнему с соусом красным основным | 110                       | 28,72        | 9,90         | 8,50         | 9,90         | 163,00        |
| 128              | Картофельное пюре/ картофель с молоком         | 150                       | 12           | 3,1          | 5,4          | 20,3         | 141           |
| 538              | Компот из свежих яблок                         | 200                       | 8,32         | 0,2          | 0,2          | 27,9         | 115           |
| ПР               | Хлеб ржаной                                    | 30                        | 1,8          | 2,4          | 0,5          | 12           | 66            |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                 | 30                        | 1,86         | 3,2          | 1,4          | 13,1         | 82,2          |
|                  |  | <b>520,00</b>             | <b>52,70</b> | <b>18,80</b> | <b>16,00</b> | <b>83,20</b> | <b>567,20</b> |
| <b>неделя: 2</b> |  | <b>день6: понедельник</b> |              |              |              |              |               |
| <b>Обед</b>      |  |                           |              |              |              |              |               |
| 437/505          | Тефтели мясные с соусом                        | 110                       | 28,48        | 10,60        | 16,50        | 9,20         | 227,00        |
| 139              | Капуста тушёная                                | 150                       | 13,3         | 3,8          | 4,3          | 9,8          | 109           |
| 349              | Компот из сухофруктов                          | 200                       | 7,26         | 0,6          | 0,1          | 31,7         | 131           |
| ПР               | Хлеб ржаной                                    | 30                        | 1,8          | 2,4          | 0,5          | 12           | 66            |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                 | 30                        | 1,86         | 3,2          | 1,4          | 13,1         | 82,2          |
|                  |  | <b>520,00</b>             | <b>52,70</b> | <b>20,60</b> | <b>22,80</b> | <b>75,80</b> | <b>615,20</b> |
| <b>неделя: 2</b> |  | <b>день7: вторник</b>     |              |              |              |              |               |
| <b>Обед</b>      |  |                           |              |              |              |              |               |
| 290              | Птица туш-я с овощами                          | 100                       | 32,35        | 15,2         | 12,7         | 15,3         | 215,00        |
| 302              | Каша пшеничная рассыпчатая                     | 150                       | 6,69         | 5,60         | 4,90         | 37,80        | 223,00        |
| 389              | Сок фруктовый                                  | 200                       | 10           | 1            | 0,2          | 19,8         | 86            |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                 | 30                        | 1,8          | 2,4          | 0,5          | 12           | 66            |

|   |   |                        |              |              |              |               |               |
|---|---|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ПР  | Хлеб ржаной   | 30                     | 1,86         | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2          |
|   |   | <b>510,00</b>          | <b>52,70</b> | <b>27,40</b> | <b>19,70</b> | <b>98,00</b>  | <b>672,20</b> |
| <b>неделя: 2</b>  |   | <b>день8: среда</b>    |              |              |              |               |               |
|   |   | <b>Обед</b>            |              |              |              |               |               |
| 234/505   | Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным | 110                    | 30,62        | 9,60         | 11,50        | 12,20         | 193,00        |
| 125   | Картофель отварной                                    | 150                    | 11,42        | 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                     | 1,86         | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2          |
|   |   | <b>520,00</b>          | <b>52,70</b> | <b>18,70</b> | <b>18,20</b> | <b>102,60</b> | <b>617,20</b> |
| <b>неделя: 2</b>  |   | <b>день9: четверг</b>  |              |              |              |               |               |
|   |   | <b>Обед</b>            |              |              |              |               |               |
| 294/505   | Котлета Куриная с соусом красным основным             | 110                    | 23,7         | 11,76        | 11,02        | 13,4          | 199,00        |
| 469   | Макароны отварные                                     | 150                    | 15,34        | 5,50         | 4,80         | 38,30         | 191,00        |
| 592   | Сок фруктовый   | 200                    | 10           | 1            | 0,2          | 19,8          | 86,00         |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 30                     | 1,86         | 2,4          | 0,5          | 12            | 66            |
| ПР  | Хлеб ржаной   | 30                     | 1,8          | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2          |
|   |   | <b>520,00</b>          | <b>52,70</b> | <b>23,86</b> | <b>17,92</b> | <b>96,60</b>  | <b>624,20</b> |
| <b>неделя: 2</b>  |   | <b>день10: пятница</b> |              |              |              |               |               |
|   |   | <b>Обед</b>            |              |              |              |               |               |
| 412   | Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе                 | 110                    | 27,42        | 7,08         | 11,65        | 12,73         | 128           |
| 198   | Гороховое пюре  | 150                    | 11,62        | 9,60         | 0,80         | 29,60         | 227,00        |
| 699   | Напиток апельсиновый                                  | 200                    | 10           | 0,2          |              | 25,7          | 104           |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 30                     | 1,86         | 2,4          | 0,5          | 12            | 66            |
| ПР  | Хлеб ржаной   | 30                     | 1,8          | 3,2          | 1,4          | 13,1          | 82,2          |
|   |   | <b>520,00</b>          | <b>52,70</b> | <b>22,48</b> | <b>14,35</b> | <b>93,13</b>  | <b>607,20</b> |
| <b>Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней</b> |   |                        |              |              |              |               |               |
| <b>Обед ГПД</b>   |   | 514                    |              | 22,27        | 18,35        | 90,49         | 634,26        |