



**Примерное
двухнедельное меню обедов для питания
учащихся 1-4 классов (ГПД) на 2023-2024 учебный год**

I неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Овощи свежие (по сезону)	100														
Суп вермишелевый	250/1	3,40	6,70	20,10	137,00	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	
Макароны отварные	100	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	
Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	
Фрукты	100														
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	738,5	22,32	21,51	84,75	669,51	29,94	0,30	785,30	144,88	64,20	268,73	63,00	5,13	793,90	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Овощи свежие (по сезону)	100														
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5/1	5,60	6,70	14,80	168,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	
запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	0,29	0,06	181,00	51,70	224,00	291,00	32,00	0,86	159,00	
Фрукты по сезону															
яйцо	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,00	0,02	41,00	62,40	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50	
Кефир	200														
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	743,5	37,80	17,86	48,75	482,42	7,18	0,24	417,80	251,90	300,30	441,23	68,40	3,51	523,40	

День 3

Обед														
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5/1	3,40	6,70	20,10	137,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40
Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	2,36	0,08	291,00	147,00	20,00	234,00	108,00	1,83	36,80
кефир														
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
Итого:	788,5	33,60	15,66	75,35	511,82	18,03	0,30	512,80	259,20	80,70	337,03	149,60	5,65	703,10

День 4

Обед														
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К
Суп гороховый	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40
каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	0,00	0,22	19,20	29,28	15,00	192,00	120,00	4,02	232,80
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39	
яйцо	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,00	0,02	41,00	62,40	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50
фрукты														
какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,68	0,04	50,00	17,30	143,00	130,00	34,00	1,09	220,00
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
Итого:	738,5	29,99	18,14	87,78	597,32	9,46	4,71	364,94	254,26	419,84	432,49	195,36	8,03	889,10

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Суп картофельный с пшеном	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40
Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,54	5,20	4,40	262,80	2,46	0,08	81,00	221,00	31,00	146,00	146,00	0,74	299,00
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	4,40	103,00	10,20	0,12	162,00	23,80	39,00	84,00	28,00	1,03	625,00
Фруктовый сок	200													
кондитерское изделие														
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	1,91	0,06	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
Итого:	758,5	18,14	16,16	42,05	500,02	29,34	0,31	533,60	244,80	128,36	308,73	204,80	3,32	1220,30

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Суп гороховый	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00
каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	0,00	0,22	19,20	29,28	15,00	192,00	120,00	4,02	232,80
масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,00	1,50	45,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00
яйцо	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,00	0,02	41,00	62,40	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,02	0,00	0,05	15,00	50,00	4,30	2,10	0,09	0,17
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
Итого:	743,50	25,68	21,24	90,97	678,12	14,70	0,70	759,85	82,19	150,16	527,67	177,34	11,24	867,27

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5/1	5,60	6,70	14,80	168,00	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80
Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	0,29	0,06	181,00	51,70	224,00	291,00	32,00	0,86	159,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,52	0,03	39,00	13,30	111,00	107,00	31,00	1,07	184,00
Фрукты по сезону														
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
Итого:	723,5	41,60	20,76	60,05	568,42	7,54	0,31	512,20	65,00	379,58	504,75	98,80	3,88	591,70

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К
Суп Крестьянский	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00
картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	10,20	0,12	162,00	23,80	39,00	84,00	28,00	1,03	172,00
Биточек из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126,40	0,47	0,05	158,00	4,72	22,00	108,00	48,00	1,03	172,00
яйцо	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,00	0,02	41,00	62,40	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50
Сок фруктовый	200													
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
Итого:	838,5	23,40	14,56	72,95	447,02	27,56	0,36	541,80	171,32	134,30	286,23	117,20	6,04	1392,90

День 4

Обед														
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К
салат по сезону														
Суп вермишелевый	250/1	3,40	6,70	21,10	287,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50
компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,02	0,00	0,05	15,00	50,00	4,30	2,10	0,09	0,17
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
фрукты	100													
Итого:	703,5	19,75	14,51	69,35	718,72	23,22	0,29	544,45	45,80	130,26	284,33	72,30	4,62	1013,97

День 5

Обед														
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5/1	7,90	5,60	22,30	217,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40
яйцо	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,00	0,02	41,00	62,40	19,00	67,00	4,20	0,87	46,50
Сок фруктовый	200													
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
Итого:	748,5	31,37	32,38	80,27	740,72	5,18	0,42	641,80	85,40	104,96	347,37	71,04	5,76	746,20