

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ "Елатомская СОШ"  
\_\_\_\_\_ Соустова Л.В.

"01" сентября 2023 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню  
для организации питания учащихся ГПД  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Елатомская средняя общеобразовательная школа»**

### ОБЕДЫ ГПД

№ рец. по сборнику 2017 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

#### 1-й день понедельник

94	Рассольник	200	1,31	4,05	9,04	84,80	0,07	6,70	0,00	0,00	22,40	43,30	16,86	0,72
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,06	0,17	86,40	0,18	221,40	151,56	15,24	0,92
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>	590	14,23	16,43	63,86	467,56	0,17	7,14	86,40	0,54	266,60	251,79	57,03	4,21

#### 2-й день вторник

104	Суп с фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	0,10	8,86	0,00	0,40	23,76	57,78	23,74	0,92
260	Гуляш из свинины	80	8,51	22,55	2,31	247,20	0,22	0,74	0,00	0,00	16,00	102,90	17,91	1,77
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>	670	16,71	30,64	80,52	674,07	0,39	9,87	27,00	1,36	65,17	279,11	85,59	5,79

#### 3-й день среда

88	Щи из свежей капусты с курицей	200	13,37	24,51	64,42	539,26	0,31	7,89	21,60	1,09	52,14	223,28	68,47	4,63
234	Тефтели мясные паровые	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,37	21,80	3,00
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>	670	28,17	39,92	133,22	1012,32	0,46	9,76	44,93	3,80	119,07	478,08	122,70	10,95

#### 4-й день четверг

103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,12	6,60	0,00	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78
290	Гуляш из курицы	80	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,40	31,12	72,40	10,51	0,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>	670	23,28	14,88	87,77	578,14	0,40	8,02	30,00	1,74	80,68	390,17	194,68	9,09

#### 5-й день пятница

267	Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>	470,00	16,19	20,30	67,89	518,96	1,30	8,02	37,82	1,64	95,98	265,75	74,57	5,97

№ рец. по сборнику 2017 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**6-й день понедельник**

119	Суп гороховый	200	6,00	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80
321	Капуста тушеная с мясом	100	6,10	16,50	20,53	254,70	0,13	19,26	0,00	0,98	73,74	95,14	32,96	2,54
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>	690	17,95	21,87	82,69	598,99	1,45	24,08	33,15	2,29	200,79	491,02	122,59	7,77

**7-й день вторник**

295	Котлета куриная	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>	470	23,83	15,42	79,87	553,58	0,30	0,43	16,00	0,66	72,60	343,73	185,73	9,34

**8-й день среда**

88	Щи из свежей капусты с курицей	200	19,06	12,34	63,90	442,86	0,24	0,34	12,80	0,53	58,08	274,98	148,58	7,47
234	Котлета рыбная	80	10,70	3,50	7,50	104,30	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>	670	36,20	21,70	137,30	889,23	0,38	0,96	49,50	1,99	126,59	529,91	213,42	11,17

**9-й день четверг**

288	Голень куриная запеченая	100	23,48	25,82	0,48	328	0,16	2,36	98,2	2,4138	56	167	20,28	1,9
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого</b>	490	31,82	33,96	68,94	708,46	0,28	6,36	98,20	4,92	91,20	250,30	48,98	5,89

**10-й день пятница**

28	Борщ с мясом	200	0,58	1,57	3,50	33,20	0,02	3,42	0,00	0,77	15,91	17,47	8,36	0,39
265	Плов из свинины	180	15,14	33,80	31,07	489,60	0,47	1,54	0,00	0,72	14,90	209,53	47,57	2,17
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого</b>	620	18,49	35,82	63,8	654,76	0,524	5,2236	0	1,848	53,618	283,93	80,86	5,1356