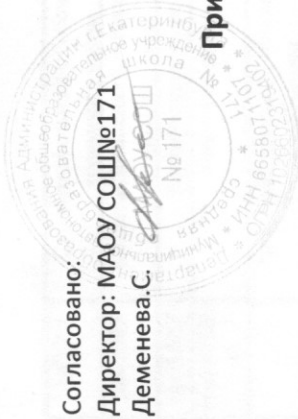


Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ№171

Деменева.С.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню (ГПД) для обучающихся
1-4 классов на 2024-2025учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход,г	Белки,г	Жиры ,г		Углевод ы,г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Завтрак														
Обед														
134/2004	Суп крестьянскийс крупой с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0		154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5		190,5	34,5	26,7
ттк№82	Напиток "Витощка"	200	1,19	0,15	12,6	64		12,0				18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27					0,06	23,4	7,38
	расчет	710	25,19	21,3	225,8	746,5	1	15,9	1,9	2,1		397,5	275,9	108,9
2-ой день, вторник														
Завтрак														
Обед														
5/2 2011	Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом	200/10	2,2	5,4	13,7	172	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2
ттк№208	Плов "Золотника"с индейкой (с болгаром)с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28		3,4	90,4	22,8
54-6хн-2020	Компот с сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0				18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	расчет	715	49,4	23,6	119,9	813,5	0,56	15,9	1,3	1,48		56,4	155,5	50,0
3-ий день, среда														
Обед														

139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1	145	298,7	0,4
168/2003	Котлета-Домашняя (свинина ,мясо птицы) с соусом	100	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8
ттк№520/	Картофельное пюре	150	4,5	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0
ттк699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	расчет	715	27,75	27,6	122,95	948,3	1,58	15,3	1,2	1,13	360,0	604,5
	4-ый день, четверг											
	Обед											
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5
705/2004	Напиток из пшопника	200	1,04	0,1	31,61	131		12			18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	расчет	710	25,24	30,8	142,2	840,3	0,73	15,9	1,9	2,1	397,5	252,5
	5-ый день, пятница											
	Обед											
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
ттк№416/1994	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418
340/2004	Фарфалле(макароны бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0
631/2004	Компот из яблок	200	1	0	27,6	110	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	расчет	700	32,15	27,3	95,6	845,9	1,53	11,5	1,6	1,55	290,5	563,9
	2-ая неделя											
	Обед											
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8
ттк№208	Плов "Золотинка" со свинойной	250	9,76	7,52	41,76	411	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4
ТТК 82/2002	Напиток "Витюшка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	расчет	700	17,95	14	102,36	759,3	2,35	9,1	7,08	228,2	140,2	41,8
2-ой день, вторник												
Обед												
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01	0,7	6	43,8	9	0,01
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131		0,4		10	4	0,8
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	расчет	710	38,34	29,7	248,51	910,3	0,65	2,0	2,7	6,6	242,4	70,8
3-ий день, среда												
Завтрак												
Обед												
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5
ттк"	Какао напиток "Витощка"	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9		0,06	23,4	7,38
	расчет	808	27,6	30,9	136,3	803,6	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	79,0
4-ый день, четверг												
Обед												
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
ттк№209	Жаркое по домашнему	200	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Хлеб "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	расчет	675	24,1	10,1	96,41	909,6	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	28,8
5-ый день, пятница												

Обед													
ТТК №181/1 994	Уха "Рыбачья"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК №282/2 003	Индейка по-побленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макарони отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хн- 2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	860	33,8	33,5	85	862,7	0,65	14	2,3	6,6	250,8	250,38	82,17
	Норма в день		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
	ИТОГО за 2 недели (среднее)		45,6	46,7	178,9	1432,6	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6