

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ
 "Еленовская школа № 2 г.о. Докучаевск"

В.И. Дудыменко



Примерное двух недельного меню для обучающихся ГПД
 ГБОУ "Еленовская школа № 2 г.о. Докучаевск"

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1 Понедельник						
Обед						
70/М/ССЖ	Огурец соленый	60	0,48	0,12	0,12	10,8
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,52	4,28	15,42	126,5
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	16,25	12,05	4,81	192,93
312/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116
Итого за Обед		790	25,09	25	101,22	774,82

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вторник						
Неделя 1						
Обед						
132/К/ССЖ	Фасоль консервированная с маслом	60	0,72	2,52	1,5	31,8
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	1,66	4,66	8,12	81,53
294/М/ССЖ	Биточки куриные с маслом сливочным, 100/5	105	17,45	8,80	12,50	204,28
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
349/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого за Обед		795	31,01	26,6	105,83	746,01

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1 Среда

Обед

73/М/ССЖ	Икра кабачковая	60	0,84	2,88	5,1	49,8
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,34	7,99	11,52	135,49
282/М/ССЖ	Оладьи из печени	100	19,14	8,13	13,2	203,51
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3,37	5,52	20,82	147,34
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого за Обед		780	33,21	25,4	105,36	791,44

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1 Четверг

Обед

133/М/ССЖ	Кукуруза консервированная с маслом	60	1,32	1,88	5,4	43,99
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	31,06	14,2	33,29	393,15
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого за Обед		780	39,05	20,52	99,64	749,93

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 1 Пятница

Обед

70/М/ССЖ	Помидор соленый	60	0,36	0,06	1,74	9,0
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3,64	4,15	13,36	105,78
2034	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
349/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116
Итого за Обед		805	27,14	20,07	104,49	716,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2 Понедельник

Обед

70/М/ССЖ	Огурец соленый	60	0,48	0,12	0,12	10,8
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10	200	1,58	3,65	7,65	70,23
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	14,96	15,53	2,6	209,83
302/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116
Итого за Обед		800	30,17	23,67	103,52	761,1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2 Вторник

Обед

132/К/ССЖ	Фасоль консервированная с маслом	60	0,72	2,52	1,5	31,8
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,48	6,12	14,3	126,36
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92
1248/И	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116
Итого за Обед		800	32,65	26,3	99,21	773,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Неделя 2 Среда

Обед

73/М/ССЖ	Икра кабачковая	60	0,84	2,88	5,1	49,8
95/М/ССЖ	Рассольник домашний со сметаной, 200/10	210	1,7	3,76	11,05	85,58
271/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110	13,16	12,67	11,68	215,15
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого за Обед		800	25,91	24,93	111,44	775,34

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Четверг						
Неделя 2						
Обед						
133/М/ССЖ	Кукуруза консервированная с маслом	60	1,32	1,88	5,4	43,99
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,94	5,15	14,64	120,93
293/К/ССЖ	Куриное филе запеченное панированное с маслом сливочным, 100/5	105	22,44	10,17	5,45	210,6
302	Каша пшеничная , 1/150	95	5,52	3,08	34,27	186,94
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	116
Итого за Обед		805	37,92	20,37	123,82	844,31

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Пятница						
Неделя 2						
Обед						
39/М/ССЖ	Лечо	60	1,0	0,0	9,5	170
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	2,18	3,77	9,87	82,76
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,95	12,66	4,85	205,99
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8
Итого за Обед		790	29,68	22,0	109,0	887,07