

РАЗРАБОТАНО

Б.Ю.И. И.П. Болякин В.Ю.

«20» августа 2024



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ 27

В.О. Золотова

«29» 08 2024



***Примерное 10-дневное
для учащихся ГПД (обед)***

1День : Понедельник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена,руб	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном.бульоне	250		3,86	6,73	9,93	97,90	61,20	139,52	32,66	0,93	0,08	19,50	13,37	
288	Фрикадельки мясные с соусом	100/30		10,28	9,82	9,11	165,75	28,36	106,36	21,93	0,99	0,05	0,51	34,93	
205	Макароны отварные	180		6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94		
	Кондитерское изделие "Печенье"	20		2,25	3,54	7,08	130,8								
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:														
	Итого за день:	825	105,00	26,22	24,71	85,75	714,37	108,64	287,99	82,98	3,61	0,20	22,95	66,30	0,00

2День : Вторник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	Обед															
76	Рассольник по-Ленинградски	250		2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	25,90	0,97	0,09	7,53			
301-354	Гуляш куриный со сметанным соусом	100/30		15,29	14,01	3,81	202,58	40,40	116,45	15,81	1,18	0,27		47,60		
313	Гречка отварная	180		10,31	7,31	46,36	292,50	17,78	244,71	162,99		0,25		25,20		
392	Чай с сахаром	200		0,05	0,01	8,9	65,67	10,19	2,04	1,15	0,24		0,02			
	Кондитерское изделие "Вафля"	20		0,44	0,5	11,62	53,1									
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30									
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66									
	Итого обед:															
	Итого за день:	900	105,00	31,09	27,38	103,62	816,56	94,82	435,15	205,85	2,39	0,61	7,55	72,80	0,00	

3День : Среда
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Обед															
81	Суп гороховый на к/б	250		5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,30	2,02	0,22	5,81		
305	Котлета из курицы	100		15,80	16,42	16,82	278,75	43,87	159,75	26,25	1,84	0,10	0,84	63,75	
205	Макароны отварные	180		6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,3	3,5	3,5	0,63	0,01	100		
368	Яблоко	100		0,40	0,40	10,06	44,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	10,00		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:														
	Итого за день:	900	105,00	32,43	28,23	113,59	838,44	129,76	306,04	103,61	8,19	0,43	117,36	88,95	0,00

4

День : Четверг
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	Обед															
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250		3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03	
276	Жаркое по-домашнему с курицей	100/180		35,03	9,50	27,94	337,27	39,58	428,91	83,61	5,13	0,26	11,41			
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40			
	Кондитерское изделие "Печенье"	20		2,6	3,28	27,36	149,2						0,004			
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30									
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66									
	Итого обед:															
	Итого за день:	790	105,00	44,96	36,90	113,86	820,28	142,19	579,56	126,01	7,72	0,33	23,01	10,70	0,03	

5День : Пятница
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	Обед															
85	Суп картофельный с клецками на к/б	250		2,09	3,36	12,13	87,25	23,47	52,37	19,95	0,81	0,08	5,75	8		
304	Плов с курицей	100/180		28	25,86	46,83	532	52,8	273,18	59,85	2,53	0,35	0,71	84		
33	Свекла припущенная	100		1,41	6,08	8,35	93,9	35,15	40,96	20,9	1,31	0,01				
398	Чай с сахаром	200		0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94			
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30									
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66									
	Итого обед:															
	Итого за день:	870	105,00	34,52	35,76	94,26	837,77	124,74	370,67	102,99	4,98	0,44	9,40	92,00	0,00	

6День : Понедельник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюдо	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Обед														
57	Борщ из свежей капусты на к/б	250		3,99	23,66	14,45	138,85	70,79	135,25	36,40	1,34	0,07	11,20	10,70	0,03
308	Фрикадельки куриные	100		14,70	13,11	9,73	216,00						0,47		
205	Макароны отварные	180		6,81	4,16	32,68	195,30	5,76	37,95	26,10	1,36	0,07		18,00	
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20	
331	Морковь припущенная	100		1,50	2,43	9,51	66,20	28,55	56,60	38,31	0,73	0,05	2,83	14,00	
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,30	3,50	3,50	0,63	0,01	100,00		
	Кондитерское изделие "Пряник"	40		3,25	4,10	34,20	186,50						0,01		
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:														
	Итого за день:	940	105,00	34,18	49,44	138,28	988,49	131,16	239,97	107,77	4,20	0,21	115,22	49,90	0,03

7День : Вторник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюдо	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250		1,74	4,88	8,48	84,75	43,32	47,62	22,25	0,79	0,05	18,46		
305	Котлета из курицы	100		15,80	16,42	16,82	278,75	43,87	159,75	26,25	1,84	0,10	0,84	63,75	
321	Картофельное пюре	180		3,18	5,82	9,69	148,68	44,37	103,91	33,30	1,21	0,16	21,80		
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113,00	31,82	15,40	6,00	1,25	0,00	0,40		
	Кондитерское изделие Вафли	20		0,58	0,66	15,50	70,80								
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30								
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66								
	Итого обед:														
	Итого за день:	790	105,00	24,64	28,24	94,60	777,94	163,38	326,68	87,80	5,09	0,31	41,50	63,75	0,00

8

День : Среда
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	Обед															
81	Суп гороховый на к/б	250		5,49	5,27	16,32	134,75	38,07	87,17	35,30	2,02	0,22	5,81			
304	Плов с курицей	100/180		28	25,86	46,83	532	52,8	273,18	59,85	2,53	0,35	0,71	84		
398	Чай с сахаром и лимоном	200/5		0,12	0,02	10,61	42,66	13,32	4,16	2,29	0,33		2,94			
368	Яблоко	100		0,4	0,4	10,06	44	16	11	9	2,2	0,02	10			
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	9,66	47,3									
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66									
	Итого обед:															
	Итого за день:	875	105,00	36,91	31,99	100,16	835,37	120,19	375,51	106,44	7,08	0,59	19,46	84,00	0,00	

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	Обед															
82	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250		2,70	2,21	17,16	99,50	24,85	73,52	27,12	1,09	0,11	8,26	13,37		
288	Фрикадельки мясные с соусом,100/30	100/30		10,28	9,82	9,11	165,75	28,36	106,36	21,93	0,99	0,05	0,51	34,93		
	Пюре гороховое	180/10		21,10	10,20	49,19	349,31	101,34			5,95	0,13				
42	Салат из моркови	100		1,25	0,1	11,78	52,3	26,06	52,78	36,48	0,68	0,05	4,8			
376	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,77	113	31,82	15,4	6	1,25	0,002	0,4			
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30									
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66									
	Итого обед:															
	Итого за день:	910	105,00	38,67	22,79	131,35	861,82	212,43	248,06	91,53	9,96	0,34	13,97	48,30	0,00	

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Цена	Пищевая ценность(г)			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	
	Обед															
76	Рассольник по-Ленинградски	250		2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	71,95	25,90	0,97	0,09	7,53			
308	Биточки куриные	100		14,70	13,11	9,73	216,00						0,47			
313	Гречка отварная	180		10,31	7,31	46,36	292,50	17,78	244,71	162,99		0,25		25,20		
348	Соус томатный	30		0,35	1,26	2,40	22,35	4,76	6,67	3,46	0,14	0,01	0,71	7,20		
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100		77,13	6,18	8,13	99,3	18,66	57,78	19,53	0,65	0,1	9,3			
398	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	18,97	81,33	21,30	3,50	3,50	0,63	0,01	100,00			
	Хлеб пшеничный	20		1,58	0,20	9,66	47,30									
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	6,68	34,66									
	Итого обед:															
	Итого за день:	900	105,00	108,17	33,69	118,52	914,19	88,95	384,61	215,38	2,39	0,46	118,01	32,40	0,00	