

«Утверждаю»
Директор школы

Е.В.Андрюшина

Примерное десятидневное меню для ГПД МОУ «Новодеревенская СОШ» на 2023-2024 учебный год.

Сезон:осенне- зимний,весенний

Дни		Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Понедельник 1 день	№87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25
	№182	Каша жидкая молочная(пшеничная)	210	7,51	11,72	37,05	285
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
		Итого		22,32	22,29	108,24	731,68
Вторник 2 день	№143	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,89	2,63	20,79	118,98
	№204	Макароны отварные сыром	160	8,46	9,95	21,32	209
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
		Итого		17,56	14,74	98,97	602,41
Среда 3 день	№88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04
	№304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
	№179	Курица тушеная в томатном соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
		Итого		23,12	26,44	104,2	738,57
Четверг 4 день	№102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
	№302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	№277	Гуляш из птицы	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
		Итого		39,84	32,23	115,8	899,32
Пятница 5 день	№96	Рассольник Ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34
	№312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
	№243	Сосиски отварные	77	7,77	17,78	0,98	197,4
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
		Итого		21,19	23,78	89,81	711,02

Понедельник 6 день	№87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25
	№182	Каша жидкая молочная(рисовая)	210	5,1	10,72	33,42	251
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
		Итого		19,91	21,29	104,61	697,68
Вторник 7 день	№82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04
	№202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7
	№179	Курица тушенная в томатном соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
		Итого		24,96	26,83	101,26	738,6
Среда 8 день	№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8
	№291	Плов из курицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
		Итого		40,48	30	114,97	905,48
Четверг 9 день	№102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
	№302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	№243	Сосиски отварные	77	7,77	17,78	0,98	197,4
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
		Итого		30,19	29,83	113	828,52
Пятница 10 день	№88	Ши из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04
	№202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7
	№268	Котлеты	75	10,65	8,55	9,75	160,5
	№376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	№147	Хлеб пшеничный	50	6,14	2,14	41,86	214,43
		Итого		30,48	27,25	108,13	810,17

Ответственный за питание :

Андрюшина Е.В.