

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ на
2022 -2023 учебный год.

ГПД Обеды , полдники

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Хлеб/един
<u>День первый</u> (понедельник)						
<u>Обед:</u>						
Щи из св.капусты с говядиной и мясом	200 /12/10	4,74	5,92	7,92	104,94	0,66
Плов с говядиной с м/с	200/10	15,4	17,62	40,82	447,59	3,4
Сыр	18	4,32	4,5	0	57,78	0
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74	1,5
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	2,6
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	1
<u>Полдник:</u>						
Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
<u>Итого :</u>	918	37,07	36,6	118,71	957,41	9,96
<u>День второй</u> (вторник)						
<u>Обед:</u>						
Суп картоф. с горохом и говяд.	200 /12	9,54	6,84	35,2	240,96	2,9
Каша гречнев. рассыпчат.с м/с	150/5	8,94	9,58	40,6	288,77	3,4
Суфле из говяж.печени	100	13,77	7,42	10,31	164,51	0,9
Сельдь слабосоленая	40	6,8	3,4	0	58	0
Напиток из шиповника	200	0,16	0,08	22,2	86,7	1,9
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	2,6
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,9
<u>Полдник :</u>						
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130	1,04
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
<u>Итого :</u>	1190	47,66	29,5	177,69	1248,04	13,4

День третий (среда)

Обед:

Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	2,24	4,8	13,7	107,32	1,1
Макаронные изд.отв.	150	6,0	4,18	6,63	207,9	3,1
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Гуляш из курицы	100	12,16	16,5	14,29	259,95	1,2
Яйцо курин.,сварен.в крутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
Кисель фрукт.витаминиз.	200	0	0	13,1	50,62	1,09
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	2,6
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,9

Полдник:

Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
---------------------------	-----	-----	-----	-----	-------	-----

Итого : 990 38,13 42,26 129,97 1059,74 10,79

День четвертый (четверг)

Обед:

Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	1,62	3,6	9,04	75,4	0,7
Рагу из овощей	200	4,70	14,42	22,48	240,42	1,9
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1	0,6
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Компот из ягод заморожен.	200	0	0	23,96	90,96	2
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	2,6
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,9

Полдник :

Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Молоко витаминизирован.	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
Кондитерское изделие	45	3,38	5,31	33,71	169,2	2,8

Итого: 1345 36,65 44,14 172,29 1202,62 14,3

День пятый (пятница)

Обед:

Суп рыбный с крупой	200 /16	4,9	3,36	8,24	83	0,7
Запеканка картоф. с мясом	200	13,14	11,22	32,1	282,44	2,6
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Яйцо курин.,сварен.в крутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	17,88	67,96	1,5
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	2,6
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,9

<u>Полдник:</u>						
Кисло-молочная продукц.	250	1	0,02	12,5	130	1,04
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
<u>Итого :</u>	1140	31,63	24,98	128,27	943,35	10,5

День шестой (понедельник)

<u>Обед:</u>						
Рассольник «Ленинградский»						
со сметаной	200/5	2,24	4,8	13,7	107,32	1,1
Капуста тушеная	200	4,74	6,08	20,2	156,26	1,7
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1	0,6
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	2,6
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,9
<u>Полдник:</u>						
Молоко витаминиз.	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
Пирожок печен.с капустой	100	6,89	7,61	35,19	239,83	2,9
<u>Итого :</u>	1100	40,12	39,15	148,84	1113,1	13,2

День седьмой (вторник)

<u>Обед:</u>						
Борщ из св.капусты						
со сметаной	200/10	1,62	3,6	9,04	75,4	0,7
Плов с говядиной	200	15,36	14	40,42	349,54	3,4
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Яйцо курин.,сварен.в крутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	2,6
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,9
<u>Полдник:</u>						
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,7
<u>Итого :</u>	1090	36,21	31,33	132,06	993,28	10,8

День восьмой (среда)

Обед:

Суп овощной с говядиной	200/12	4,7	7,7	9,4	126,38	0,8
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50	37,92	28,2	40,2	560,38	3,3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	17,88	67,96	1,5
Батон нарезной	55	4,12	1,6	28,27	144,1	2,4
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	1,9

Полдник:

Молоко витаминиз.	200	1	0	20,2	84,44	1,7
-------------------	-----	---	---	------	-------	-----

Итого : 895 55,03 40,58 119,05 1055,04 11,6

День девятый (четверг)

Обед:

Щи рыбные	200/16	5,06	4,26	7,6	89,78	0,6
Запеканка картоф. с мясом с м/с	200	13,14	11,22	32,1	282,44	2,6
Масло сливочное(полив)	10	0,08	7,25	0,09	66,1	0
Сыр	18	4,32	4,5	0	57,78	0
Сельдь слабосоленая	40	6,8	3,4	0	58	0
Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,08	22,2	86,7	1,9
Батон нарезной	60	4,12	1,6	28,27	144,1	2,4
Хлеб ржаной	35	4,62	0,84	23,38	121,8	1,9

Полдник:

Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2

Итого : 1113 37,97 32,87 139,42 1009,34 12,3

День десятый (пятница)

Обед:

Суп картоф. с горохом и говядиной	200/12	7,14	6,36	15,64	148,56	1,3
Рагу из овощей с курицей	200	18,84	15,52	18,54	290,84	1,5
Масло сливочное(полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0
Яйцо курин., сварен. в крутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0
Компот из кураги	200	1,04	0,06	21,18	88,1	1,8
Батон нарезной	55	4,12	1,6	28,27	144,1	2,4
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,8	1,9

Полдник

Молоко витаминиз.	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2

Итого: 1090 44,91 37,34 141,87 1091,81 11,8

**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых
веществах учащихся в школах в возрасте от 7-11 лет на ГПД
2022-2023г.г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Всред за день	7-11л 45%
Хлеб ржаной (ржано-пшенич)	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	350	35	36
Хлеб пшеничный	60	60	60	84	60	84	60	65,3	62,4	60	655,7	65,6	67,5
Мука пшеничная		6	3	6,6	2,4	43				6,6	67,6	6,76	6,75
Крупы, бобовые	51	87,4	4		10	4	51,4	16		16	239,8	24	20,25
Макар. изделия			52,5								52,5	5,3	6,75
Картофель	24	40	60	80	189	60	16	40	189	40	73873,8		84,15
Овощи свежие, зелень	90	36	48,4	278	35,5	344,7	196	40	82,3	94	1244,9	124,5	126
Фрукты свежие		150		40	150		150		150	150	790	79	83,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник		10			20			20	10	20	50	5	6,75
Соки плодовоовощ	200			200		200	200		200		1000	100	90
Мясо I категор.	99	20			64,5		79	20	64,5		347	34,7	31,5
Птица			79							63,2	142,2	14,2	15,75
Субпродукты		60									60	6	13,5
Рыба-филе		40		66	20	66			60		252	25,2	26,1
Молоко	200	30	200	237,5		200		200		237,5	1305	130,5	135
Кислом. продукты		250			250		100				600	60	67,5
Творог								184			184	18,4	22,5
Сыр	18								18		36	3,6	4,5
Сметана	10		5	10		5	10	8			48	4,8	4,5
Масло сливочное	14	10	10	15,6	11,6	20,6	14	10,4	11,6	11,6	129,4	12,9	13,5
Масло растител.	2,5	7	8	16	3,2	12,4	2,5		7,3	12	70,9	7	6,75
Яйцо		10	40		40	11	40	5,4		40	186,4	18,6	18
Сахар		20	10	25,2	15	8,9	1,2	31	20	11	142,3	14,2	13,5
Кондит. изделия				45							45	4,5	4,5
Дрожжи						0,5					0,5	0,05	0,09
Крахмал			24								24	2,4	1,35
Соль	1,5	1,3	1,2	1,5	1,5	1,3	1,3	1,2	1,3	1,5	13,6	1,36	1,35

Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ

(суточная) в возрасте от 7-11 лет на ГПД 10 дней

	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 45%	
белки	40,5	34,65	
жиры	35,8	35,55	
углеводы	141,5	150,75	
Энер.ценность	1067,3	1057,5	
витамин С	72	27	
витамин В1	0,5	0,54	
витамин В2	0,6	0,63	
витамин А	0,59	0,32	
витамин D	0,1	0	
кальций	324,7	495	
фосфор	287	495	
магний	83	112,5	
железо	6,3	5,4	
калий	572	495	
йод	0,08	0,05	
селен	0	0	
фтор	0,3	0,63	