

Согласовано:
 Директором МАОУ СОШ№168
 Вяткина.Т.О.

Утверждаю:
 Директор ООО "Аппетит"
 Роганов В.В.



**Примерное двухнедельное меню (ГПД) для учащихся 1-4 классов
 на 2023- 2024 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,		
		Выход,г	Белки,г	Жиры ,г	Углево ды,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg
1-ая неделя, 1-ый день													
ттк№	Суп картофельный с крупой	200	2,8	3	26,2	150	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№21 2	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,7	148	0,09	6,7\	0,2	0	154	156	55
5/4\2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,3	171	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК82/2 002	Напиток "Витошка"	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет		23,2	19,8	115,3	704,3	0,96	3,06	1	3,7	365,9	262,8	105,3
1-ая неделя, 2-ой день													
5/2 2011	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,5	7,75	16,75	146,25	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№12/ 1	Плов "Золотинка"с индейкой	200	9,76	7,25	34,56	373,6	0,01	3,1	0,1	0,28	3,04	90,4	22,8
ттк№1	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,1	15	69		12			18,4	50,0	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
	расчет		15,36	15,4	78,81	650,15	0,29	15,9	0,86	0,88	56,0	152,4	42,6
1-ая неделя, 3-ий день													

139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	200	6,25	5,6	22,25	167	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
	Котлета Домашняя соус сметанный	120	11,8	13,7	7,7	108,9	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
	Рагу овощное	150	10,4	9,4	45,7	188	0,08	0,9		0,8	14,0	56,0	10,9
ттк№82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8	3,54	4,12
	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		33,04	29,3	113,3	633,2	1,66	13,8	1,2	1,78	330,1	553,5	55,4
1-ая неделя 4-ый день													
135/2004	Суп из овощей со сметаной	200	2,9	12,5	45,4	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
3/8\100	Тефтели мясные	100	14,12	12,2	9,4	204	0,05	2,2	0,2	0,18	208	176,8	25
5/4\2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,3	171	0,05	1,9		1,2	177	48	28
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
	расчет		24,46	31,8	121,2	788,9	0,38	4,9	1,4	1,98	429,6	240,8	61,4
1-ая неделя, 5-ый день													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	121	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
	Соус Боланьезе	100	11	7,2	9,9	144,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Макароньы отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
ттк№82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8	3,54	4,12
	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		23,04	19,3	99,1	655,3	1,54	9,1	2,3	7,4	290,4	465,9	53,1
2-ая неделя, 1-ый день													

168/200 4	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	4	6,3	44,5	123	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№12/ 1	Плов "Золотинка" со свинины	200	9,76	7,25	34,56	373,6	0,01	3,1	0,1	0,28	3,04	90,4	22,8
ттк№82/ 2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8	3,54	4,12
	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		18,35	14,2	116,7	665,9	2,35	9,1	1,6	7,08	227,9	140,2	41,7
2-ая неделя, 2-ой день													
132/200 4	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,5	7,75	16,75	146,25	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№21 2	Поджарка из индейки	100	12,1	9,5	13,7	148	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/200 4	Макароны отварные	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
705/200 4	Напиток из щиповника	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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	0,8	2,1		0,06	23,4	7,38
	расчет		24,24	23,9	118,9	751,05	0,65	0,8	2,1	6,6	242,4	204,38	70,77
2-ая неделя, 3-ий день													
124/200 4	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,9	3,5	35,5	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
215/200 4	Зразы "Школьные"	120	12,7	13,5	12,8	208,8	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
5/4\2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,3	171	0,05	1,9		1,2	177	48	28
	Компот из кураги	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	140	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38

	расчет		26,4	24,7	132,1	776,4	0,96	71,3	0,5	1,38	421,7	313,2	75,3
2-ая неделя, 4-ый день													
148/200 4	Суп лапша домашняя с зеленью	200	2,8	5,8	13,9	120	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
436/200 4	Жаркое по-домашнему	250	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ГТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет		22,3	25,5	112,5	753,6	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8
2-ая неделя, 5-ый день													
	Овощная подгарнировка	15	0,9	1,3	1,9	10,9	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
110/200 4	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	7,25	16,25	121	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№	Бигус	200	12,1	9,5	13,7	148	0,09	6,7\	0,2	0	154	156	55
ГТК 1-А	Компот из курог	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	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		17,55	18,4	75,96	471,2	0,649	3,6	1,4	2,7	188,9	191,4	70,0
	НОРМА		23,1	23,7	100,5	705,0	0,4	0,2	3,0	33,0	495,0	75,0	3,6
	СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ		27,6	22,2	102,5	864,2	0,5	0,5	3,2	35,0	512,0	78,0	4,5