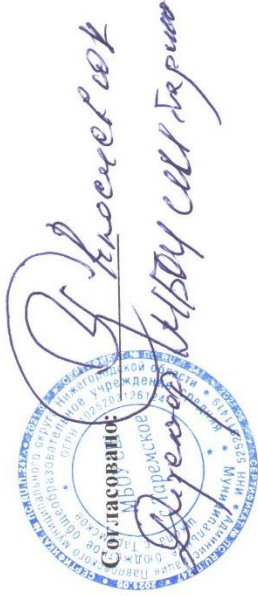


Утверждаю: *Г.М.*

Директор МУП «*Барышеница*»
г. Павлово



Примерное меню

Г.П.Д.

с7-11лет

2021 года

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ на
2021 -2022 учебный год.

ГПД **Обеды , полдники**
Выход Белки Жиры Углеводы Калор.
День первый (понедельник)

<u>Обед:</u>					
Щи из св.капусты с картоф. с говядиной	200 /12	4,46	4,92	7,52	93,04
Каша гречнев. рассычат.с м/с	150/5	9,02	13,21	40,3	316,82
Сосиска отварная	58	7,19	11,25	0	135,14
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9
<u>Полдник:</u>					
Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66
<u>Итого :</u>		29,08	31,54	143,65	987,54

День второй (вторник)

<u>Обед:</u>					
Суп картоф. с горохом и говяд.	200 /12	9,54	6,84	35,2	240,96
Макарон. издел.отв.	150	6	4,18	36,63	207,9
Гуляш изговядины	100	12,03	11,4	4,41	168,8
Свежие овощи	100	0,70	0,15	3,35	16,95
Напиток из шиповника	200	0,16	0,08	22,2	86,7
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9
<u>Полдник :</u>					
Кисло-молочная продукц.	250	1	0,02	12,5	130
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66
<u>Итого :</u>		38,84	24,83	171,52	1135,41

День третий (среда)

Обед:

Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	2,24	4,8	13,7	107,32
Капуста тушеная с м/с	150 /5	3,51	14,61	24,13	180,14
Котлета жар. из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник:

Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66

Итого : 32,85 39,24 126,6 997,02

День четвертый (четверг)

Обед:

Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	1,62	3,6	9,04	75,4
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1
Картофельное пюре с м/с	200 /10	4,50	13,25	29,55	256,28
Компот из ягод заморожен.	200	0	0	23,96	90,96
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник :

Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Кондитерское изделие	45	3,38	5,31	33,71	169,2

Итого: 34,71 39,2 155,77 1084,04

День пятый (пятница)

Обед:

Суп рыбный с крупой	200 /16	4,9	3,36	8,24	83
Омлет натуральный	150	14,22	16,18	3,13	215,36
Сыр	18	4,32	4,5	0	57,78
Кофейный напиток	200	3,36	3,68	16,28	110,3
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	5	2,31	0,42	11,69	60,9

Полдник:

Кисло-молочная продукц.	250	1	0,02	12,5	130
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66

Итого : 35,21 29,9 97,38 880,54

День шестой (понедельник)

<u>Обед:</u>					
Суп овощной с говядиной	200/12	4,44	3,82	9,04	88,6
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50	37,92	28,2	40,2	560,38
Компот из смеси сухофрукт.	200	0,06	0	17,88	67,96
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9
<u>Полдник:</u>					
Молоко витаминиз.	200	6,0	6,4	9,4	122,0
Итого :		55,03	40,58	119,05	1055,04

День седьмой (вторник)

<u>Обед:</u>					
Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	1,62	3,6	9,04	75,4
Плов с говядиной с м/с	200/10	15,44	21,25	40,51	415,64
Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Компот из ягод быстрозаморож.	200	0	0	23,96	90,96
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9
<u>Полдник:</u>					
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87
Итого :		30,17	30,36	142,59	970,05

День восьмой (среда)

<u>Обед:</u>					
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	2,24	4,8	13,7	107,32
Капуста тушеная с м/с	150 /10	3,51	14,61	24,13	180,14
Котлета жар. из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9
<u>Полдник:</u>					
Молоко витаминиз.	200	6,0	6,4	9,4	122,0
Ватрушка с творогом	100	5,8	5,7	60,1	307,2
Итого :		41,96	44,74	144,41	1151,19

День девятый (четверг)

<u>Обед:</u>						
Щи рыбные	200/16	5,06	4,26	7,6	89,78	
Запеканка картоф. с мясом с м/с	200/10	13,22	18,47	32,19	348,54	
Сыр	18	4,32	4,5	0	57,78	
Компот из смеси сухофрукт.	200	0,06	0	17,88	67,96	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
<u>Полдник:</u>						
Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44	
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	
<u>Итого :</u>		31,07	29,39	135,1	932,6	

День десятый (пятница)

<u>Обед:</u>						
Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	1,62	3,6	9,04	75,4	
Рагу из овощей с м/с	200/5	4,74	18,04	22,52	273,47	
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86	
Сок натуральн.	200	1	0	20,2	84,44	
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	
<u>Полдник</u>						
Молоко витаминиз.	200	6,0	6,4	9,4	122,0	
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	
<u>Итого:</u>		38,77	39,71	120,22	1003,27	