



Согласовано: *М.И. Шумилин*
 Директор: МАОУ СОШ №48
 Пичугиной, Л.Б.

**Примерное двухнедельное меню (ГПД) для обучающихся
 1-4 классов на 2024-2025 учебный год**



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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кг		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
1-й день, понедельник																
Завтрак																
Обед																
134/2004	Суп крестьянскийс крупой с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2			
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55			
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7			
ттк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	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			
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38			
	расчет	710	25,19	21,3	225,8	746,5	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9			
2-ой день, вторник																
Завтрак																
Обед																
5/2 2011	Рассоляник "Домашний" со сметаной с мясом	200/10	2,2	5,4	13,7	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2			
ттк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (с булгуром)с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8			
54-6хн-2020	Компот с сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2			
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	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	715	49,4	23,6	119,9	813,5	0,56	15,9	1,3	1,48	56,4	155,5	50,0			
3-ий день, среда																
Обед																

139/2004	Суп картофельный с бобовыми с Гренками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Коллета-Домашняя (свинина ,мясо птицы) с соусом	120	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
541/2004	Рагу из овощей	180	1,3	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ттк699/200 4	Компот из яблод	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	715	24,55	27,6	122,95	948,3	1,58	15,3	1,2	1,13	360,0	604,5	54,3

4-ый день, четверг

Обед

135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	131		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	710	25,24	30,8	142,2	840,3	0,73	15,9	1,9	2,1	397,5	252,5	101,5

5-ый день, пятница

Обед

110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№416/1 994	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фарфалле (макароны бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
631/2004	Компот из яблок	200	1	0	27,6	110	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	700	32,15	27,3	95,6	845,9	1,53	11,5	1,6	1,55	290,5	563,9	62,9

2-ая неделя

Обед

168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№208	Плов "Золотинка" со свиной	250	9,76	7,52	41,76	411	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витюшка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2

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
Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет	700	17,95	14	102,36	759,3	2,35	9,1	1,5	7,08	228,2	140,2	41,8

2-ой день, вторник

Обед

132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом ВИТАМИНАМИ	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	710	38,34	29,7	248,51	910,3	0,65	2,0	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8

3-ий день, среда

Завтрак

Обед

124/2004	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Пикольные"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
5/4/2015	Капша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ттк"	Какао напиток "Витопшка"	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный ВИТАМИНАМИ	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	808	27,6	30,9	136,3	803,6	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6	79,0

4-ый день, четверг

Обед

135/204	Суп лапша домашня с зеленью	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
6/9/2011	Запеканка картофельная	200	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК 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	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом ВИТАМИНАМИ	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38

5-ый день, пятница

расчет

		675	24,1	10,1	96,41	909,6	1,22	5,5	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8
--	--	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------	------------	------------	--------------	-------------	-------------

Обед													
тгк№181/1 994	Уха "Рыбцкая"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№282/2 003	Индейка по-лоблински	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хн- 2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2		12,0			18,4	50	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	860	33,8	33,5	85	862,7	0,65	14	2,3	6,6	250,8	250,38	82,17
	Норма в день		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
	ИТОГО за 2 недели (среднее)		45,6	46,7	178,9	1432,6	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6