

серждао
стор ГБОУ «ОШ № 40»

ИЮНЬ НА 2024-2025 УЧ
гическим нормам *Тнед*

Выход блюда	Химический
ГПД	белки

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (ГПД)

составлено по физиологическим нормам 1 недели

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
		блюда	белки	жиры	углеводы	
		ГПД				
ОБЕД понедельник						
ПРОМ	Огурец соленый	30	0.84	0	0.18	4.8
54-7с	Суп картофельный с макарон. изд.	200	5.17	2.77	18.5	119.6
679	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.6	4.38	35.27	213.71
54-5М	Котлета курицы	90	17.18	3.88	12.04	151.8
ПРОМ	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.47	0	19.78	81
ИТОГО			34.66	11.43	115.57	716.91
ОБЕД вторник						
54-20з	Горошек зеленый	20	0.58	0.04	1.18	7.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.71	5.66	10.14	110.4
54-11г	Пюре картофельное	150	3.07	5.31	19.82	139.4
ПРОМ	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
229	Рыба туш в томате с овощами	100	7.88	4.14	3.74	82.78
ПРОМ	Сок яблочный	200	0	0	22.4	90
ИТОГО			20.64	15.55	87.08	575.98
ОБЕД среда						
321	Капуста тушеная	100	1.88	1.94	5.9	46.32
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.58	16.28	133
304	Плов из птицы	210	20.3	17	35.69	377
ПРОМ	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
ПРОМ	Сок яблочный	200	0	0	22.4	90
ИТОГО			33.28	23.92	110.07	792.32
ОБЕД четверг						
108	Суп картофельный с клецками	200	0.28	2,16	1.56	26.48
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150/7	8.22	6.34	35.93	233.7
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	3,24	10,02	126,4
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60
ПРОМ	Печенье	40	2,6	2.1	31	165
ПРОМ	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	146
ИТОГО			29,9	14.24	123.31	757.58
ОБЕД пятница						
54-20з	Горошек зеленый консервир.	40	1,16	0.08	2.36	14.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.75	5,78	13,64	125.5
54-1г	Макароны отварные	150/7	5.32	4.92	32.8	196.8
54-18м	Печень по строгановски	80	13.39	12.69	5.33	189.2
ПРОМ	Сок яблочный	200	0	0	22.4	90
ПРОМ	Хлеб пшеничный	60	4.4	0.4	29.8	146
ИТОГО			29.02	23.87	106.33	762.3
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ			147.5	89.01	542.36	3605.09

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (ГПД)

составлено по физиологическим нормам 2 неделя

ОБЕД		понедельник				
ПРОМ	Огурец соленый	30	0.84	0	0.18	4.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной(на воде)	200	4.71	5.66	10.14	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150/7	8.22	6.34	35.93	233.7
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.24	10.02	126.4
ПРОМ	Печенье	40	2.6	2.1	31	165
ПРОМ	Сок яблочный	200	0	0	22.4	90
ПРОМ	Хлеб пшеничный	60	4.4	0.4	29.8	146
ИТОГО:			35.07	17.74	139.47	876.3
ОБЕД		вторник				
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.92	0.06	5.24	25.2
54-1з	Сыр Российский	60	6.96	8.84	0	214.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.75	5.78	13.64	125.5
54-22м	Рагу из курицы	200	20.9	7	17.6	217.4
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60
ПРОМ	Хлеб пшеничный	60	4.4	0.4	29.8	146
ИТОГО:			38.33	22.08	81.28	788.9
ОБЕД		среда				
54-9с	Суп фасолевый	200	6.77	4.58	14.4	125.8
304	Рис отварной	150/5	8.73	14.61	75	447.7
54-18м	Печень по строгановски	80	13.39	12.69	5.33	189.2
	Яблоко	100	0.3	0.2	11.4	52
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60
ПРОМ	Хлеб пшеничный	60	4.4	0.4	29.8	146
ИТОГО:			33.69	32.48	150.93	1020.7
ОБЕД		четверг				
54-7с	Суп картофельный с макарон.изд	200	2.52	2.16	18.12	102
54-11г	Пюре картофельное	150	3.2	5.2	19.8	139.4
54-1з	Сыр Российский	30	3.48	4.42	0	107.4
229	Рыба туш в томате с овощами	100	7.88	4.14	3.74	82.78
ПРОМ	Сок яблочный	200	0	0	22.4	90
ПРОМ	Хлеб пшеничный	60	4.4	0.4	29.8	146
ИТОГО:			21.48	16.32	93.86	667.58
ОБЕД		пятница				
пром	Икра кабачковая	60	0.91	2.8	4.43	46.8
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.58	16.28	133
54-1о	Омлет натуральный	75	6.34	8.99	1.63	112.75
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.6	6.4	128.4
ПРОМ	Сок яблочный	200	0	0	22.4	90
ПРОМ	Хлеб пшеничный	60	4.4	0.4	29.8	146
ИТОГО:			26.75	24.37	80.94	656.95
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ			155.32	112.99	546.48	4010.43
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ			302.82	202	1088.84	7615.52
ИТОГО ЗА ОДИН ДЕНЬ			30.28	20.2	108.88	761.5