

СОГЛАСОВАНО :

Директор департамента образования
 _____ С.Н.Шевелёв.
 « ____ » _____ 2018г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор департамента
 потребительского рынка и услуг
 _____ Л.В.Киселева
 « ____ » _____ 2018г.

Примерное меню для организации питания детей

ГПД на 2018 – 19 учебный год

/ завтрак + обед / *

20.08.2018 г.

1 неделя

	День недели	Наименование блюд	1 – 4 класс		Эн.ценность		
			выход(г)	ккал	Б	Ж	У
	Пон. I	Завтрак					
43/04		Салат из овощей/св капуста/	50	37	0,4	2,5	3,1
413/04		Колбасные изделия отварные	50/5	141	5,74	12,7	0,82
469/96		макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,25
707/04		сок	200	76	1	-	18,2
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
				540	15,19	20,82	72,57
		Обед					
133/04		Суп картофельный.	250	121	2,8	3,0	20,5
436/04		Жаркое по -домашнему	50/100	189	17,85	6,2	13,64
630/96		Чай с молоком	150/50/15	88	1,6	1,7	17,4
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		Хлеб пшеничный /вафли/	20	53	1,5	0,6	10
ттк 17		Фрукты свежие	100	46	0,4	0,4	9,8
				579	26,75	12,34	87,74
				1119	41,94	33,16	160,31
	Втор. I	Завтрак					
2/04		Бутерброд с п/к колбасой	20 / 20	130	5,4	7,4	10,1
297/96		Запеканка из творога с молоком .сгущенным с сахаром	150/40	476	27,58	21,0	43,6
Ттк3		Кофейный напиток	200	101	0,7	0,8	10,1
				707	33,68	29,2	63,8
		Обед					
123/04		Щи со сметаной	250/10	93	2,25	6,3	26,9
324/96		Котлеты рыбные	75/5	161	9,54	8	12,67
Ттк30		Картофель в молоке	150	128	3,3	4,35	18,75
707/04		Сок	200	76	1,0	-	18,2
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		Хлеб пшеничный /печенье/	20	53	1,5	0,6	10
				593	20,19	19,69	102,92
				1300	53,87	48,89	166,72
		завтрак					
Ттк4А	Среда I	винегрет	50	29	0,7	1,3	3,6
460/96		Котлеты из кур или	50/5	147	9,14	8,8	7,17
Ттк20		Грудка кур в соусе сметанном с томатом	35/35	165	9,8	13,02	2,17
465/96		Рис отварной	150	209	3,6	5,85	34,5
685/04		Чай с конфетами	200/30	106	0,62	2,49	21
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2

		Если в меню котлеты		585	16,86	19,26	84,87
		Обед					
131/04		Рассольник домашний	250/10	113	2,75	4,5	15,34
416/96		Биточки из говядины	75/5	195	10,8	12,3	9,8
464/96		Каша гречневая	150	162	4,5	5,1	23,7
Ттк12		Напиток с лимоном	200	102	0,2	-	26,1
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
Ттк17		Фрукты свежие	100	46	0,4	0,4	9,8
				646	19,75	21,04	93,24
				1213	37,57	43,17	176,21
I нед	Четверг	Завтрак					
Ттк16		Овощи свежие (томаты)	80	19	0,96	0,16	3,04
390/04	п потр б/г	Котлеты рыбн любительские	50/5	115	7,7	7,9	3,1
541/04		Рагу овощное	150	146	3,45	7,65	16,05
639/04		Компот из сухофруктов	200	130	0,6	0	31
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
		конд изделия /печенье/	30	128	22,8	4,65	19,08
				632	38,31	21,18	90,47
		Обед					
97/04		Сыр/ голландск/	20	70	5,2	5,4	-
110/96		Борщ с картоф., сметаной	250/15	116	2,8	6,0	13,6
413/04		Сардельки отварные	50/5	139	5,7	12,7	0,9
482/96		Капуста тушеная	150	111	3	4,2	13,8
685/04		Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,0
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		Хлеб пшеничный /вафли/	20	53	1,5	0,6	10
				629	21,0	29,44	69,7
				1261	59,31	50,62	160,17
	Пятн. I	Завтрак					
461/04		Тефтели из говядины	40/20	121	5,3	8	7,1
472/96		Картофельное пюре	150	140	3,0	5,25	21,0
Ттк12		напиток с лимоном	200	102	0,2	-	26,1
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
		кондит изделия /вафли/	30	155	1,52	8,96	17,91
Ттк17		Фрукты свежие/ яблоко /	100	46	0,4	0,4	9,8
		Обед		658	13,22	23,43	100,11
129/04		Рассольник ленинградский	250	135	3,0	4,5	20,1
ттк		Рыба припущ в молоке	50/17	133	12	8,5	2,1
518/04		Картофель отварной	150	167	3,0	6,15	24,3
639/04		Компот из сухофруктов	200	130	0,6	-	31
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
				647	21,2	19,59	93,9
				1305	34,42	43,02	194,01
	Субб. I	Завтрак					
10/04		Горячий бутерброд с сыром	13/3/15	103	4,04	6,14	7,49
Ттк16		Овощи свежие	80	19	0,96	0,16	3,04
Ттк15a1		Омлет с фаршем из говядины	130/5	321	18,4	26,5	2,1
685/04		Чай с сахаром	200/15	58	0,2	-	15
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
				595	26,4	60,02	45,83
		II неделя					

	Пон.2	Завтрак					
Ттк16		Овощи свежие (томаты)	80	19	0,96	0,16	3,04
413/04		Колбасные издел отварные	50/5	139	5,7	12,7	9
465/96		Рис отварной	150	209	3,6	5,85	34,5
707/04		сок	200	76	1	-	18,2
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
				537	14,06	19,53	82,94
		обед					
124/04		Щи из св. капусты с карт., смет.	250/15	99	2,65	5,75	9,5
411/04		Говядина отварная	30/5	109	10,8	7,78	0,07
469/96		Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,25
685/04		Чай с конфетами	200/30	106	0,62	2,49	21,0
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		Хлеб пшеничный /печенье/	20	53	1,5	0,6	10
ттк		Фрукты свежие	100	46	0,4	0,4	9,8
				687	23,82	22,26	99,02
				1224	37,88	41,79	181,96
	Вторн.2	Завтрак					
416/96		Шницель из говядины	50/5	164	7,99	10,8	8,07
Ттк30		Картофель в молоке	180	154	3,96	5,22	22,5
685/04		Чай с сахаром	200 /15	58	0,2	-	15
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
Ттк17		Фрукты свежие /яблоко/	100	46	0,4	0,4	9,8
				516	15,35	17,24	73,57
		Обед					
97/04		сыр /ГОЛЛАНДСКИЙ	20	70	5,2	5,4	-
131/04		Рассольник домашний	250	93	2,5	2,5	15
Ттк15		Омлет с мясопродуктами	130/5	242	13,7	19,9	1,6
632/04		Кофейный напиток	200	101	0,7	0,8	10,1
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		Хлеб пшеничный /вафли/	20	53	1,5	0,6	10
				641	26,2	29,64	53,1
				1157	41,55	46,88	126,67
	Среда 2	Завтрак					
Ттк16		Овощи свежие /томаты /	80	19	0,96	0,16	3,04
439/96		Грудки кур отварные	50	96	10,7	7,0	-
469/96		Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,25
638/04		Компот из кураги	200	130	0,6	0	31
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
				531	20,31	12,78	84,49
		Обед					
133/04		Суп картофельный	250	121	2,8	3,0	20,5
403/96		Плов из говядины/	200	301	16,1	8,1	41,1
693/04		Какао	200	150	3,8	4,0	25,8
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
ттк		Фрукты свежие	100	46	0,4	0,4	9,8
				700	25,7	15,94	113,9
				1231	46,01	28,72	198,39
	четв 2	Завтрак					
71/04		Салат из овощей/свекла вар /	50	63	0,7	4,95	4

437/04		Гуляш из говядины/сметана 6 г /	30/30	89	8,54	4,8	2,6
464,96		Каша гречневая	150	162	4,5	5,1	23,7
629/96		Чай с лимоном	200/15/7	61	0,3	0,1	15,2
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
				469	16,84	15,77	63,7
		Обед					
143/04		Суп с вермишелью и картофель	250	77	2,7	2,9	9,9
358/88		Биточки из рыбы с творогом запеченные	100 /5	176	18,54	10,925	0,265
519/04		Картофель в молоке	150	167	4,05	5,7	24,45
591/96		Кисель	200	106	0,4	сл.	26,4
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		Хлеб пшеничный /печенье/	20	53	1,5	0,6	10
				661	29,79	20,565	87,42
				1130	46,65	36,335	151,12
	Пятн2	завтрак					
416/96		Биточки из говядины	50/5	164	7,99	10,8	8,07
472/96		Картофельное пюре	150	140	3	5,25	21
639/04		Компот из сухофруктов	200	130	0,6	0	31
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
Ттк16		Фрукты свежие	100	46	0,4	0,4	9,8
				574	14,79	17,27	88,07
		Обед					
110/96		Борщ со сметаной	250/15	116	2,8	6	13,6
413/04		Сардельки отварные	50/5	139	5,7	12,7	0,9
482/96		Капуста тушеная	150	111	3	4,2	13,8
632/04		Кофейный напиток	200	101	0,7	0,8	10,1
		Хлеб ржаной	40	82	2,6	0,44	16,4
		Хлеб пшеничный /вафли/	20	53	1,5	0,6	10
				602	16,3	24,74	64,8
				1176	31,09	42,01	152,87
		завтрак					
3/04	Субб.2	Бутерброд с сыром	20/20	123	6,8	6,08	10,2
ттк 6Б		рыба, запечен с яйцом	75/25	242	18,7	16,2	5,2
472/96		Картофельное пюре	150	140	3,0	5,25	21
Ттк12		Напиток с лимоном	200	102	0,2	-	26,1
		Хлеб пшеничный	20	53	1,5	0,6	10
		Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,22	8,2
				701	31,5	28,35	80,7

Директор АМУСП:

/ А.Н.Медин /

Технолог АМУСП:

/Л.И.Трофимова /