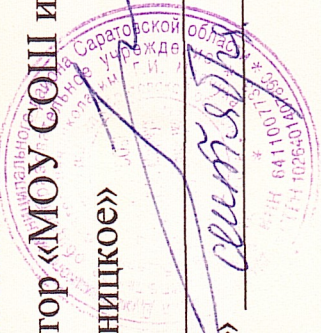


Согласованно:

Директор «МОУ СОШ им Г.И. Марчука р.п
Духовницкое»

Т.А. Фролова

2023г.



**10 – дневное меню для детей 7-10 лет
ГПД МОУ «СОШ им Г.И. Марчука р.п Духовницкое»
2023-2024г.**

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал	1 день возрастная категория 7-10 лет
			Б	Ж	У		

9-96	Картофель тушеный с мясом кур	75/150	11,90	15,20	32,10	327,00	Курица 159, картофель 238, масло раст. 7,5, лук 9, морковь 14, томат 15, соль 1
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный/ ржаной 50/50
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	Сухофрукты 24, сахар 20
	Итого обед:		16,08	15,8	82,3	645,6	

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал	2 ДЕНЬ возрастная категория 7-10 лет
			Б	Ж	У		
286	Гуляш мясной(св/гов/курица)	100	17,6	9,3	3,4	169	Мясо (св/гов/курица) 150,масло раст 5, лук 24, томат 15, мука 5, соль 1
302	Гречка отварная , рассыпчатая	150	4,6	5,4	24,7	115,8	Гречка 48, соль 1
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный/ ржаной 50/50
452-2003	Сок	200	0,40	0,40	9,8	47,00	Сок 200 фруковый
	Итого обед:		26,3	15,7	58,5	534,4	

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал	3 день возрастная категория 7-10 лет
			Б	Ж	У		
294/505	Котлета мясная с маслом слив.	90/10	12,4	9	8,7	188	Фарш п/ф. масло слив 10
197	Гороховое пюре	150	15,7	3,7	34,2	227	Горох100, соль 1, масло раст 1
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пш/рж 50/50
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	Сухофрукты 24, сахар 20
	Итого обед:		32,28	14,3	93,16	733,6	

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал	4 день возрастная категория 7-10 лет
			Б	Ж	У		
472-96	Котлета рыбная с маслом слив	90/10	12,20	13,00	4,60	189	Минтай 90, хлеб 18, мука 10, соль 1, масло раст 4,5, масло слив 10
302	Рис отварной , рассыпчатый	150	3,65	12,83	34,35	271	Рис 50, соль 1 масло раст 5
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный/ ржаной 50/50
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	Сухофрукты 24, сахар 20
	Итого обед:		20,03	26,43	89,15	778,6	

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал	5 День возрастная категория 7-10 лет
			Б	Ж	У		
289	Рагу овощное с мясом кур	200	15,00	14,20	25,20	287,6	Курица 157, картофель 152, капуста 134, морковь 15, лук 10, томат 12, масло раст 6, соль 1
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный/ ржаной 50/50
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	Сухофрукты 24, сахар 20
	Итого обед:		19,8	14,8	75,4	606,2	

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал	7 день возрастная категория 7-10 лет
			Б	Ж	У		
294/505	Котлета мясная с маслом слив.	90/10	12,4	9	8,7	188	Фарш п/ф, масло слив 10
469-96	Макаронные изд. Отварные с маслом слив.	150/5	6,3	7,6	27,5	189,6	Макаронные изделия 52, масло слив 5, соль 1
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный/ ржаной 50/50
590/96	Кисель фруктовый	200	0,5		29,6	148,2	Ягода 21, сахар 20, крахмал 9
	Итого обед:		22,9	17,2	86,4	580,2	

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал	8 день возрастная категория 7-10 лет
			Б	Ж	У		
310-96	Минтай припущенный с маслом сливочный	90/10	12,30	9,70	0,10	141,00	Рыба 132, масло раст 6, соль 1, мука 3, масло слив 10
302	Рис отварной , рассыпчатый	150	3,65	12,83	34,35	271	Рис 50, соль 1 масло раст 5
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный/ ржаной 50/50
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	Сухофрукты 24, сахар 20
	Итого обед:		20,13	23,13	84,65	730,6	

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал	9 день возрастная категория 7-10 лет
			Б	Ж	У		

469-96	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	3,10	8,50	28,50	203,00	Макаронные изд 52, масло слив 5, сыр 20, соль 1
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный/ ржаной 50/50
345	Компот из св. ягод	200	1	5,10	22	112	Свежие ягоды 40, сахар 25
	Итого обед:		7,8	14,2	71,1	517,6	

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал	10 день возрастная категория 7-10 лет
			Б	Ж	У		
285	Плов с мясом кур	200	15,90	18,47	37,90	369,6	Рис 70, курица 40, масло раст 10, морковь 15, лук 15, соль4
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный/ ржаной 50/50
452-2003	Сок	200	0,40	0,40	9,8	47,00	Сок 200 фрутовый
	Итого обед:		20	19,47	68,3	619,2	

Прошнуровано, пронумеровано

Скреплено печатью 11 страниц(ы)

На Средней школе № 1 листах

Директор школы Т.А. Фролова

