

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТАБЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю
Приказ № 2-ОД от 09.01.2025 года
Директор  Д.А. Левшин



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ГПД

7-10 лет

Примерное 10-дневное менюгорячего питания для обучающихся ГПД 7-10 лет

№ Справочник рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Горячее питание												
Т.К № 291 сборник 2015г	Плов из птицы	200	16.77	10.36	35.37	302.28	0.09	5.96	19.27	45.88	173.58	53.49	1.94
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
Т.К. №3 сборник 2015	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155	0.04	0.11	51.50	157.20	111.00	12.45	0.45
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	ИТОГО:		55.74	18.67	86.33	615.83	0.13	6.17	70.77	208.33	292.82	70.34	3.25
	ДЕНЬ № 2												
	Горячее питание												
Т.К №443сборник 1981 (759)	Картофельное пюре	200	4.32	7.46	29.40	208.00	0.02	34.60	0.04	92.66	128.94	45.98	1.76
Т.К№ 260 сборник	Гуляш	60/60	12.76	33.82	3.46	370.08	0.33	1.10	0.00	24.00	154.34	26.86	2.65
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	ИТОГО:		49.58	41.68	63.96	783.63	0.35	35.70	0.04	116.86	283.28	72.84	4.44
	ДЕНЬ № 3												
	Горячее питание												
Т.К № 330 сборник1981 г (417)	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4.98	11.80	33.40	256.00	0.06	1.32	0.06	129.78	138.40	29.44	0.42
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Круассан с начинкой(варёная сгущёнка)	50	4	10.75	25	225							
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	ИТОГО:		41.48	22.95	89.50	686.55	0.06	1.32	0.06	129.98	138.40	29.44	0.45
	ДЕНЬ № 4												
	Горячее питание												
Т.К №439 сборник 1981 (773)	Капуста тушеная (свежая)	200	4.74	6.4	21.2	154	0.08	105.76	0.04	124.14	84.42	42.62	1.68
Т.К № 288 сборник	Филе птицы отварное с маслом	100/10	23.48	25.82	0.48	328	0.04	2.36	98.2	56	167	20.28	1.9
Т.К № 383 сборник 1981 г (948)	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0	0	9.98	119	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
	ИТОГО:		60.72	32.62	52.78	702.55	0.12	108.12	98.24	180.34	251.42	62.90	3.61
	ДЕНЬ № 5												
	Горячее питание												
Т.К №150 сборник1981 г (197)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.97	5.32	9.33	94	0.08	30.89	0.03	42.44	49.97	21.12	0.76
Т.К №445 сборник 1981 г (744)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.66	8.82	57.42	36	0.38	0.00	0.04	22.98	276.62	185.00	6.22
Т.К№ 260 сборник	Гуляш	60/60	12.76	33.82	3.46	370.08	0.33	1.10	0.00	24.00	154.34	26.86	2.65
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	ИТОГО:		58.89	48.36	101.31	705.63	0.79	31.99	0.07	89.62	480.93	232.98	9.66
	ДЕНЬ № 6												
	Горячее питание												
Т.К №265 сборник1981г(444)	Макароны с сыром	200/20/10	12.14	14.96	47.96	382	0.18	0.32	0.10	224.22	191.10	41.86	1.32
Т.К № 383 сборник 1981 г (948)	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0	0	9.98	119	0	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03

