



Утверждено
приказом по ОУ
№ 200 от 27.04.2024 г.
О.Н. Кудяева

**Примерное десятидневное меню
МКОУ «Гимназия № 1 г. Майского»
для ГПД**

№ п/п	Дата приема пищи	Прием пищи Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
		обед						
1.	02.05.2024.	Гуляш говяжий	1/70/50	19,72	19,52	5,74	258	591
		Каша пшённая	1/150	7,36	6,02	35,26	224,60	688
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28,0	943
		Итого:	520	29,78	22,75	83,71	622,31	
		Обед						
2.	03.05.2024.	Куры тушеные	1/80/50	15,55	11,55	15,70	228,75	301
		Макаронны отварные	1/150	6,38	5,68	41,10	249,36	688
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,8	869
		Итого:	530	56,13	17,94	81,90	614,17	
		Обед						
3.	06.05.2024.	Плов с говядиной	1/230	10,84	24,34	15,94	321,21	265
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
		Итого:	480	41,02	13,495	48,97	467,745	
		Обед						
4.	07.05.2024.	Тефтели мясные с соусом	1/80/50	11,78	12,91	14,90	223	286

		Каша пшенная	1/150	8,80	5,84	47,02	284,94	679
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Кофейный напиток	1/200	0,26	0	16,0	30	
		Итого:	530	25,92	19,35	112,8	742,42	
		Обед						
5.	08.05.2024.	Жаркое по-домашнему	1/280	27,53	13,47	29,95	351,15	436
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Компот из сухофруктов	1/200	0,20	0	14	28,0	868
		Итого:	530	35,45	26,46	86,43	697,39	
		Обед						
6.	13.05.2024	Куры тушеные	1/80/50	15,55	11,55	15,70	228,75	301
		Макаронны отварные	1/150	6,38	5,68	41,10	249,36	688
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
		Итого:	530	41,02	33,49	48,97	467,745	
		Обед						
7.	16.05.2024.	Курица тушеная	1/80	21,10	13,60	0	206,25	301
		Гречка отварная	1/150	9,94	7,48	47,78	298,2	679
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
		Итого:	480	32,68	14,12	70,40	581,91	
		Обед						
8.	17.05.2024.	Гуляш говяжий	1/70/50	19,72	19,52	5,74	258	591
		Каша пшенная	1/150	8,80	5,84	47,02	284,94	679
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,8	869
		Итого:	520	25,92	19,35	112,8	742,42	
		Обед						
9.	20.05.2024.	Курица тушеная	1/80	21,10	13,60	0	206,25	301
		Макаронны отварные	1/150	6,38	5,68	41,10	249,36	688
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	

	Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
	Итого:	480	32,68	14,12	70,40	581,91	

Шеф-повар



А.Ю. Вороновская