

Утверждено
приказом по ОУ
№ 3 от 07.05.2025 г.
О.Н. Кудасва

**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.	12.05.2025.	Плов из кур	1/230	25,38	22,25	44,61	471,25	304
		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:	540	29,78	22,75	84,31	662,31	
		Обед						
2.	13.05.2025.	Гуляш говяжий	1/70/50	19,72	19,52	5,74	258	591
		Гречка отварная	1/150	9,94	7,48	47,78	298,2	679
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Кофейный напиток	1/200	1,40	0,21	0	13	951
		Итого:	520	36,36	64,78	79,64	709,48	
		Обед						
3.	14.05.2025.	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	0,04	0	24,7	94,2	868
		Итого:	530	31,77	13,97	79,75	568,41	
		Обед						
4.	15.05.2025.	Котлета говяжья с соусом	1/80/50	18,03	10,21	8,49	195	608
		Каша пшенная	1/150	7,36	6,02	35,26	224,60	688
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	

		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14,0	28	943
		Итого:	530	30,89	16,83	83,87	587,88	
		Обед						
5.	16.05.2025.	Куры тушеные	1/80	15,55	11,55	15,70	228,75	301
		Макароны 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:	480	29,61	22,59	91,1	692,57	

Шеф-повар



А.Ю. Вороновская