

Утверждено
приказом по ОУ
№ 4 от 10.01.2025 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.	13.01.2025.	Плов из кур	1/230	25,38	22,25	44,61	471,25	304
		Огурцы маринованные	1/60	0	0	0,6	40,0	
		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.	14.01.2025.	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.	15.01.2025.	Жаркое по-домашнему	1/280	27,53	13,47	29,95	351,15	436
		Сыр	1/15	3,48	4,86	0	54,60	42
		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:	545	31,77	13,97	79,75	568,41	
		Обед						
4.	16.01.2025.	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.	17.01.2025.	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	
		Салат из свеклы	1/80	1,43	6,09	8,36	93,9	33
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,8	869
		Итого:	560	29,61	22,59	91,1	692,57	
		Обед						
6.	20.01.2025.	Плов с говядиной	1/230	10,84	24,34	15,94	321,21	265
		Огурцы маринованные	1/60	0	0	0,6	40,0	
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
		Итого:	540	16,34	24,94	56,66	529,49	
		Обед						
7.	21.01.2025.	Рыба тушеная/соус	1/80/50	13,87	7,85	6,53	150	486
		Пюре картофельное	1/150	4,08	6,40	27,26	183,0	694
		Хлеб пшеничный	1/50	4,2	0,5	25,10	123,06	
		Кофейный напиток	1/200	0,26	0	16,0	30	
		Итого:	530	18,54	10,66	76	443,06	
		Обед						
8.	22.01.2025.	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	
		Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,20	868
		Итого:	530	25,92	19,35	112,8	742,42	
		Обед						
9.	23.01.2025.	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	
		Салат из свеклы	1/80	1,43	6,09	8,36	93,9	33
		Чай с сахаром	1/200	0,20	0	14	28	943
		Итого:	560	38,92	26,44	86,88	710,11	
		Обед						
10.	24.01.2025.	Капуста тушеная с мясом	1/230	35,52	12,895	8,85	299,465	321
		Сыр	1/15	3,48	4,86	0	54,60	42
		Хлеб ржаной	1/50	5,3	0,6	26,12	140,28	
		Кисель	1/200	0	0	9,2	36,8	869
		Итого:	495	19,41	18,87	93,05	593,28	

Шеф-повар А.Ю.



А.Ю. Вороновская