

В.В.Парлюк

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2025 "обед + полдник" для детей ГПД 7-11 лет на 2025-2026 уч год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Неделя 1 день 1														
	Обед														
ткк 467	Азу из мяса по - домашнему	50/50	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	3,02
471/1994	Картофель отварной	100	1,93	3,07	14,67	90,33	11,48	20,91	53,59	0,83	10	14,27	0,13	0,09	4,02
ткк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		10,60	12,40	12,90	216,00	18,60	33,80	388,50	2,80	0,00	0,09	2,98	0,20	3,02
	Полдник														
	Выпечка	50	3,21	3,48	11,64	105,00	21,95	8,44	63	0,3	12,5	22,12	2,7	0,04	0,04
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		3,29	3,50	21,44	142,80	22,24	8,44	63,00	0,33	12,50	22,12	2,70	0,04	0,04
	Итого		13,89	15,90	34,34	358,80	40,84	42,24	451,50	3,13	12,50	22,21	5,68	0,24	3,06
	Неделя 1 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1,мг	C,мг
	Обед														
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ткк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	15,40	16,51	46,71	353,71	21,3	42,8	186	2,18	0	480	4,09	0,07	0,96
ткк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		21,36	17,21	96,97	598,03	65,50	80,38	260,30	4,07	0,00	636,75	5,75	0,16	8,63
	Полдник														
	Выпечка	50	3,21	3,48	11,64	105,00	21,95	8,44	63	0,3	12,5	22,12	2,7	0,04	0,04
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		3,29	3,50	21,44	142,80	22,24	8,44	63,00	0,33	12,50	22,12	2,70	0,04	0,04
	Итого		24,65	3,50	21,44	142,80	22,24	8,44	63,00	0,33	12,50	22,12	2,70	0,04	0,04
	Неделя 1 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ	ТЭ	B1,мг	C,мг
	Обед														
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
431/1994	Макаронник с мясом	200	15,88	15,96	44,20	350,82	32,42	28	126	0,08	0	0	2,3	0,11	0
ткк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	Итого за 'Обед '		21,60	17,49	90,87	589,76	68,34	65,78	213,64	2,70	0,00	43,17	3,27	0,23	9,05
	<u>Полдник</u>														
	Выпечка	50	3,21	3,48	11,64	105,00	21,95	8,44	63	0,3	12,5	22,12	2,7	0,04	0,04
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		3,29	3,50	21,44	142,80	22,24	8,44	63,00	0,33	12,50	22,12	2,70	0,04	0,04
	Итого		24,89	20,99	112,31	732,57	90,58	74,22	276,64	3,03	12,50	65,29	5,97	0,27	9,09
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	Вl,мг	C,мг
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,50	6,56	35,56	195,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		21,15	15,96	91,61	637,44	151,96	91,73	290,05	3,78	65,36	540,49	4,78	0,25	39,27
	<u>Полдник</u>														
	Выпечка	50	3,21	3,48	11,64	105,00	21,95	8,44	63	0,3	12,5	22,12	2,7	0,04	0,04
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		3,29	3,50	21,44	142,80	22,24	8,44	63,00	0,33	12,50	22,12	2,70	0,04	0,04
	Итого		24,44	19,46	113,05	780,24	174,20	100,17	353,05	4,11	77,86	562,61	7,48	0,29	39,31
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	Вl,мг	C,мг
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
464/тгк	Голубцы ленивые в соусе сметанном с том	100/50	12,60	12,00	10,40	237,00	22,9	23,1	388,5	2,7	0	0,09	2,98	0,2	0,2
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	3,39	28,76	173,42	13,01	101,33	148,1	3,48	0	1,07	0,43	0,19	0
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,59	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб крестьянский витаминный	45	2,97	0,28	21,03	100,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		24,84	16,06	91,25	655,33	66,14	153,03	598,68	7,79	0,00	105,44	4,58	0,47	7,73
	<u>Полдник</u>														
	Выпечка	50	3,21	3,48	11,64	105,00	21,95	8,44	63	0,3	12,5	22,12	2,7	0,04	0,04
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		3,29	3,50	21,44	142,80	22,24	8,44	63,00	0,33	12,50	22,12	2,70	0,04	0,04
	Итого		28,13	19,56	112,69	798,13	88,38	161,47	661,68	8,12	12,50	127,56	7,28	0,51	7,77
	<u>Неделя 2 день 1</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	Вl,мг	C,мг
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тгк 414	Колбаска Школьная с отрубями из мяса	100	13,45	17,38	9,11	262,38	36,4	28,6	177	2,65	0	15,6	3,43	0,07	0,4

тгк 255	Макароны отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	216,00	15,21	14,17	48,59	1,89	0	25,25	0,95	0,96	62,66
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		26,09	25,57	90,24	735,92	104,56	92,10	339,39	7,40	0,00	197,85	6,39	1,16	70,73
	<u>Полдник</u>														
	Выпечка	50	3,21	3,48	11,64	105,00	21,95	8,44	63	0,3	12,5	22,12	2,7	0,04	0,04
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		3,29	3,50	21,44	142,80	22,24	8,44	63,00	0,33	12,50	22,12	2,70	0,04	0,04
	Итого		29,38	29,07	111,68	878,72	126,80	100,54	402,39	7,73	12,50	219,97	9,09	1,20	70,77
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1,мг	C,мг
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/50	9,27	10,41	13,91	146,46	47,05	18,91	131,1	0,45	41,52	73,92	3,54	0,1	0,24
тгк 358	Рис припущенный с куркумой	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		18,60	14,44	101,11	583,69	89,26	81,69	293,34	3,57	56,52	133,97	4,76	0,26	9,29
	<u>Полдник</u>														
	Выпечка	50	3,21	3,48	11,64	105,00	21,95	8,44	63	0,3	12,5	22,12	2,7	0,04	0,04
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		3,29	3,50	21,44	142,80	22,24	8,44	63,00	0,33	12,50	22,12	2,70	0,04	0,04
	Итого		21,89	17,94	122,55	726,50	111,50	90,13	356,34	3,90	69,02	156,09	7,46	0,30	9,33
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1,мг	C,мг
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	212,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
257/94	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,87	26,70	145,48	9,42	63,33	95,83	2,14	18,58	35	0,34	0,11	0
тгк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,59	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		19,61	18,53	82,41	567,27	58,25	125,73	546,41	6,55	18,58	139,37	4,49	0,39	7,73
	<u>Полдник</u>														
	Выпечка	50	3,21	3,48	11,64	105,00	21,95	8,44	63	0,3	12,5	22,12	2,7	0,04	0,04
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		3,29	3,50	21,44	142,80	22,24	8,44	63,00	0,33	12,50	22,12	2,70	0,04	0,04

	Итого		22,90	22,03	103,85	710,07	80,49	134,17	609,41	6,88	31,08	161,49	7,19	0,43	7,77
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг
	Обед														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	15,40	16,51	46,71	353,71	21,3	42,8	186	2,18	0	480	4,09	0,07	0,96
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		22,02	17,42	98,31	612,79	74,25	92,13	299,80	5,04	0,00	637,00	6,10	0,20	8,63
	Полдник														
	Выпечка	50	3,21	3,48	11,64	105,00	21,95	8,44	63	0,3	12,5	22,12	2,7	0,04	0,04
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		3,29	3,50	21,44	142,80	22,24	8,44	63,00	0,33	12,50	22,12	2,70	0,04	0,04
	Итого		25,31	20,92	119,75	755,59	96,49	100,57	362,80	5,37	12,50	659,12	8,80	0,24	8,67
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1,мг	С,мг
	Обед														
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
431/1994	Макаронник с мясом	200	15,88	15,96	44,20	350,82	32,42	28	126	0,08	0	0	2,3	0,11	0
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Обед '		20,85	16,57	87,45	561,56	76,62	65,58	200,30	1,97	0,00	156,75	3,96	0,20	7,67
	Полдник														
	Выпечка	50	3,21	3,48	11,64	105,00	21,95	8,44	63	0,3	12,5	22,12	2,7	0,04	0,04
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за 'Полдник '		3,29	3,50	21,44	142,80	22,24	8,44	63,00	0,33	12,50	22,12	2,70	0,04	0,04
	Итого		24,14	20,07	108,89	704,36	98,86	74,02	263,30	2,30	12,50	178,87	6,66	0,24	7,71
	Итого за 10 дней		239,62	189,44	960,55	6587,78	930,38	885,97	3800,11	44,90	265,46	2175,33	68,31	3,76	163,52
	Итого за один день		23,96	18,94	96,06	658,78	93,04	88,60	380,01	4,49	26,55	217,53	6,83	0,38	16,35