



Утверждаю:

Директор МБОУ "Лицей"

М.М.Обухова

"01" сентября 2022 г

Примерное меню обедов ГПД на 2022 - 2023 учебный год

24.08.2022

с 01092022

| № рец. | 1    | наименование блюд             | ГПД       |      |       |       |        |
|--------|------|-------------------------------|-----------|------|-------|-------|--------|
|        |      |                               | выход(гр) | ккал | Б     | Ж     | У      |
| 119/96 | пн   | щи из свежей капусты          | 200       | 54   | 1,80  | 2,20  | 7,20   |
| 72004  |      | пельмени запеченные в сметане | 160/10    | 432  | 20,40 | 27,00 | 26,70  |
| тк12   |      | напиток с лимоном             | 200       | 102  | 0,20  | отс   | 26,20  |
|        |      | хлеб ржаной                   | 30        | 54   | 1,98  | 0,36  | 10,26  |
|        |      | хлеб пшеничный                | 40        | 106  | 3,08  | 1,20  | 19,92  |
| тк17   |      | фрукты                        | 100       | 45   | 0,50  | 0,50  | 13,01  |
|        |      |                               |           | 793  | 27,96 | 31,26 | 103,29 |
| 123/04 | вт.1 | борщ с капустой и картофелем  | 200       | 68   | 1,92  | 2,36  | 10,48  |
| 371/04 |      | рыба припущенная              | 90        | 58   | 13,35 | 0,53  | отс    |
| 261/04 |      | пюре картофельное запеченное  | 150       | 177  | 3,80  | 8,90  | 21,23  |
| 639/04 |      | компот из сухофруктов         | 200       | 124  | 0,60  | отс   | 31,40  |
|        |      | хлеб ржаной                   | 30        | 54   | 1,98  | 0,36  | 10,26  |
|        |      | хлеб пшеничный                | 40        | 106  | 3,08  | 1,20  | 19,92  |
|        |      |                               |           | 587  | 24,73 | 13,35 | 93,29  |
| тк16   | ср   | овощи свежие (томат,огурец)   | 80        | 18   | 0,88  | 0,16  | 3,04   |
| 147/04 |      | суп с макаронами изделиями    | 200       | 97   | 1,92  | 4,24  | 12,56  |
| тк15А3 |      | омлет с грудкой куриной 150/5 | 155       | 366  | 21,30 | 30,00 | 2,40   |
| 707/04 |      | сок (нектар)тыквенный         | 180       | 68   |       |       | 16,20  |
|        |      | хлеб ржаной                   | 30        | 54   | 1,98  | 0,36  | 10,26  |
|        |      | хлеб пшеничный                | 40        | 106  | 3,08  | 1,20  | 19,92  |
|        | чт1  |                               |           | 709  | 29,16 | 35,96 | 64,38  |
| 139/04 |      | суп картофельный с бобовыми   | 200       | 134  | 4,96  | 4,48  | 17,84  |
| 390/04 |      | котлеты рыбные любительские   | 100/5     | 190  | 15,00 | 11,60 | 6,10   |
| тк30   |      | картофель в молоке            | 150       | 128  | 3,30  | 4,35  | 18,75  |
| 629/04 |      | чай с лимоном 200/15/7        | 207       | 61   | 0,30  | 0,10  | 15,20  |
|        |      | хлеб ржаной                   | 30        | 54   | 1,98  | 0,36  | 10,26  |
|        |      | хлеб пшеничный                | 40        | 106  | 3,08  | 1,20  | 19,92  |
|        | пят1 |                               |           | 673  | 28,62 | 22,09 | 88,07  |
| 129/96 |      | рассольник ленинградский      | 200       | 108  | 2,40  | 3,60  | 16,08  |
| 460/96 |      | котлеты рубленые из кур       | 90        | 225  | 15,40 | 12,85 | 11,72  |
| 469/96 |      | макароны отварные             | 150       | 192  | 5,25  | 4,80  | 32,30  |
| 639/04 |      | компот из сухофруктов         | 200       | 124  | 0,60  | отс   | 31,40  |
|        |      | хлеб ржаной                   | 30        | 54   | 1,98  | 0,36  | 10,26  |
|        |      | хлеб пшеничный                | 40        | 106  | 3,08  | 1,20  | 19,92  |
|        |      |                               |           | 809  | 28,71 | 22,81 | 121,68 |

2 неделя

| № рец.  | 2    |                                   | ГПД       |      |       |       |        |
|---------|------|-----------------------------------|-----------|------|-------|-------|--------|
|         |      |                                   | выход(гр) | ккал | Б     | Ж     | У      |
| 131/04  | пн.2 | щи из свежей капусты с картофелем | 200       | 70   | 1,60  | 4,16  | 8,24   |
| 487/04  |      | грудки куриные отварные           | 90        | 213  | 28,58 | 10,46 | 0,90   |
| 511/04  |      | рис отварной                      | 150       | 209  | 3,60  | 5,85  | 36,00  |
| 685/04  |      | чай с сахаром                     | 200       | 58   | 0,20  | 0,10  | 15,00  |
|         |      | хлеб ржаной                       | 30        | 54   | 1,98  | 0,36  | 10,26  |
|         |      | хлеб пшеничный                    | 40        | 106  | 3,08  | 1,20  | 19,92  |
|         | вт2  |                                   |           | 710  | 39,04 | 22,13 | 90,32  |
| 110/96  |      | борщ с капустой и картофелем      | 200       | 68   | 1,92  | 2,36  | 10,48  |
| СРБ2020 |      | рыбные палочки(фиш фингерз)       | 90        | 241  | 17,46 | 10,17 | 24,75  |
| 510/04  |      | каша гречневая                    | 150       | 162  | 4,50  | 5,10  | 23,70  |
| тк12    |      | напиток с лимоном                 | 200       | 102  | 0,20  | отс   | 26,20  |
|         |      | хлеб ржаной                       | 30        | 54   | 1,98  | 0,36  | 10,26  |
|         |      | хлеб пшеничный                    | 40        | 106  | 3,08  | 1,20  | 19,92  |
|         | ср2  |                                   |           | 733  | 29,14 | 19,19 | 115,31 |

|        |       |                               |           |       |       |       |        |
|--------|-------|-------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|
| 133/04 |       | суп картофельный              | 200       | 97,0  | 2,24  | 2,36  | 15,96  |
| 71904  |       | пельмени с маслом и сыром     | 150/10/10 | 392,0 | 20,20 | 23,10 | 25,70  |
| 629/04 |       | чай с лимоном 200/15/7        | 207       | 61,0  | 0,30  | 0,10  | 15,20  |
|        |       | хлеб ржаной                   | 30        | 54,0  | 1,98  | 0,36  | 10,26  |
|        |       | хлеб пшеничный                | 40        | 106,0 | 3,08  | 1,20  | 19,92  |
| тк17   |       | фрукты свежие(мандарин)       | 80        | 32,0  | 0,64  | 0,24  | 6,48   |
|        |       |                               |           | 742   | 28,44 | 27,36 | 93,52  |
| 134/04 | чт.2  | суп крестьянский с крупой     | 200       | 74    | 2,16  | 2,20  | 10,96  |
| 461/04 |       | тефтели из говядины 60/30     | 90        | 135   | 7,29  | 0,90  | 8,64   |
| 469/96 |       | макароны отварные             | 150       | 192   | 5,25  | 4,80  | 32,30  |
| 639/04 |       | компот из сухофруктов         | 200       | 124   | 0,60  | отс   | 31,40  |
|        |       | хлеб ржаной                   | 30        | 54    | 1,98  | 0,36  | 10,26  |
|        |       | хлеб пшеничный                | 40        | 106   | 3,08  | 1,20  | 19,92  |
|        |       |                               |           | 685   | 20,36 | 9,46  | 113,48 |
| тк16   | пят 2 | томаты свежие                 | 100       | 24    | 1,10  | 0,20  | 3,80   |
| 129/96 |       | рассольник ленинградский      | 200       | 108   | 2,40  | 3,60  | 16,08  |
| тк15А3 |       | омлет с грудкой куриной 150/5 | 155       | 366   | 21,30 | 30,00 | 2,40   |
| тк12А  |       | напиток цитрус                | 180       | 63    | 0,18  | 0,09  |        |
|        |       | хлеб ржаной                   | 30        | 54    | 1,98  | 0,36  | 10,26  |
|        |       | хлеб пшеничный                | 40        | 106   | 3,08  | 1,20  | 19,92  |
|        |       |                               |           | 721   | 30,04 | 35,45 | 52,46  |
|        |       |                               |           |       |       |       |        |

среднее в день (за две недели)  
по набору продуктов

Энц-ть  
ккал

Б  
(г)

Ж  
(г)

У  
(г)

833 31,6 31,2 106,5

минер. в-ва(мг):

Ca-179,82 Mg -105,44 ,P -453,46 ,Fe-7,73

K - 1179,95 ,I - 0,06

витамины мг (мкг\*)

A\* - 119,16 ,B1 - 0,39 ,B2 -0,53 ,C -47,343,D\* -0,65

Технолог АМУСП

6-03-86

23.08.2022г