



ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ГПД(7-14 ЛЕТ)

для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях 2025 ГГД

1 день 1 недели

ЗАВТРАК

Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийнос ть(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Борщ с капустой и картофелем № 94	200	5,2	17,5	24	274	150	77	0	0,09	28,6	9,5	140	3,91
Закуска из овощей по сезону №1.2.916.21.22.26.30.31.50	90	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Макаронны отварные с сыром № 259- 150/20	170	12	10	35,3	280	224	21	73	0,07	0,2	1	179	1,4
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Сок -фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,23	84,93	14,02	8,01	0	0,02	4,01	0,2	0	2,8
Итого	700	35	35,1	173,9	1159	461	196	73	0,55	41,8	16,3	648	11,74

2 день 1 недели

ЗАВТРАК

Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийнос ть(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Суп картофельс бобами(горох) № 113	200	25,2	14,3	58,4	463	141,3	137,5	70	0,65	19	1	357	8,11
Закуска из овощей по сезону №1.2.916.21.22.26.30.31.50	60	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Пюре картофельное №377	150	2,7	4	5,8	70	25	16	20	0,08	2,4	0,1	49	0,55
Птица отварная № 366	90	16,2	12	0,3	174	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,18
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Чай с лимоном № 459 (200/7)	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
Итого	740	61,2	37,8	168,8	1260	279,2	269,5	130	1,16	35,8	7,42	856,1	17,14

3 день 1 недели

ЗАВТРАК

Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийнос ть(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Рассольник Ленинградский № 100	200	10,5	20,4	53	438	67	102	0	0,36	28,4	9,4	244	3,43
Закуска из овощей по сезону №1.2.916.21.22.26.30.31.50	80	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Плов из отварной птицы № 375(130/50)	180	12,3	8,2	24,8	223	20	28	15	0,04	0	0,06	87	0,71
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Компот из смеси сухофруктов № 495	200	6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
Итого	700	45,6	36,1	192,7	1258	194,1	242,4	15	0,8	41,6	15,66	679,2	11,26

4 день 1 недели

ЗАВТРАК

Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийнос ть(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Суп крестьянский с крушой № 118	200	9,6	20	34	354	115	98	0	0,3	17,4	9,9	257	3,61
Закуска из овощей по сезону №1.2.916.21.22.26.30.31.50	90	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Каша пшеничная вязкая №223	150	42	33	189	1227	683	215	191	0,8	6,2	4,7	1081	11,4
Котлеты,биточки из птицы прирушенные № 372	90	14	12,6	7,5	199	34	17	51	0,07	0,6	0,9	128	1,27
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Чай с молоком № 460	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
Печенье детское(промышленного производства)	20	2,43	5,58	24,93	136,5	11,2	14,2	7	0,07	0	0	38,3	0,7
Итого	790	86,43	79,88	361,73	2493,5	989,3	452,7	258,5	1,65	37,5	21,3	1879	24,28

5 день 1 недели

ЗАВТРАК

Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийнос ть(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Суп из овощей № 116	200	8	18,1	25,3	296	91	73	0	0,3	29	9,4	181	2,92
Закуска из овощей по сезону №1.2.916.21.22.26.30.31.50	90	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Каша гречневая рассыпчатая №202	150	59	44,1	261,4	1679	111	933	160	1,4	0	4,2	1403	31,4
Гуляш из отварного мяса № 327(50/50)	100	19	19,3	3,1	248	13	22	24	0,03	0	0,5	160	2,56
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Фрукта сезонная	100	0,64	0,64	15,68	71,04	25,6	14,4	0	0,05	16	0,2	17,6	3,52
Итого	680	103,44	89,54	400,28	2807,04	327,6	1140,4	184	2,17	58	20,1	2091	46,73
Итого за неделю в среднем завтрак	722	66,334	55,684	259,482	1795,508	450,24	460,2	132,1	1,266	42,94	16,156	1231	22,23

1 день 2 недели

ЗАВТРАК

Наименование блюда, номер Технологической карты	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Калорийнос ть(ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)		Ca(мг)	Mg(мг)	A(мкг)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	F(мг)
Борщ с капустой и картофелем № 94	200	5,2	17,5	24	274	150	77	0	0,09	28,6	9,5	140	3,91
Закуска из овощей по сезону №1.2.916.21.22.26.30.31.50	90	1,2	5,1	5,5	73	34	18	0	0,03	13	2,4	30	0,93
Макаронны отварные с сыром № 259- 150/20	170	12	10	35,3	280	224	21	73	0,07	0,2	1	179	1,4
Хлеб пшеничный	25	7,6	0,8	49,2	234	20	14	0	0,11	0	1,1	65	1,1
Хлеб ржаной	15	8	1,5	40,1	206	33	66	0	0,25	0	2,3	234	4,4
Сок -фруктовый (промышленного производства)	200	1	0	20,23	84,93	14,02	8,01	0	0,02	4,01	0,2	0	2,8
Печенье детское(промышленного производства)	20	2,43	5,58	24,93	136,5	11,2	14,2	7	0,07	0	0	38,3	0,7
Итого	700	35	34,9	174,33	1151,93	475,02	204,01	73	0,57	45,81	16,5	648	14,54

