

Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 13 Знатнина Е.С.
Г. О. Г. Арзамас

29 августа 2025г

**Примерное меню
обедов ГПД с 01.09. 2025г**

28.07.25

Неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
1 неделя	понедельник 1					
119/96	Щи из свежей капусты или	200	54	1,8	2,2	7,2
258/22	Суп картофельный с фасолью	200	134	4,96	4,48	17,84
720/04	Пельмени ,запеченные в сметане	160/10	432	20,4	27,0	26,7
Ттк12	Напиток с лимоном	180	63	0,13	0,1	15,32
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
Σ		720	724	27,89	31,36	92,41
	вторник 1					
110/04	Борщ с капустой,картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
371/04	Рыба припущенная(треска)	90	67	15,12	0,63	-
261/04	Пюре картофельное запеченное	150	201	4,35	9,0	24,6
54-1хн-2020	Компот из смеси с/фруктов	200	81	0,5	0	19,8
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		710	577	26,95	13,55	85,06
	среда 1					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
147/04	Суп с макаронными изделиями или	200	97	1,92	4,24	12,56
275/22	Уха по -царски	200/33	182	7,64	13,6	6,78
Ттк 15А3	Омлет с грудкой кур	150/5	366	21,3	30,0	2,4
707/04	Сок(нектар)тыквенный	200	76	-	-	18,0
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		705	717	29,16	35,96	66,18
	четверг1					
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	134	4,96	4,48	17,84
390/04	Котлеты рыбные любительские	100/5	190	15,0	11,6	6,1
Ттк 30	Картофель в молоке	150	128	3,3	4,35	18,75
629/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		711	667	28,59	22,08	86,55
	пятница1					
129/96	Рассольник ленинградский или	200	108	2,4	3,6	16,08
252/22	суп харчо с курицей	200/20	120	7,68	5,6	9,8
460/96	Котлеты рубленые из кур	90	225	15,4	12,85	11,72
469/96	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
54-1хн-2020	Компот из смеси с/фруктов	200	81	0,5	0	19,8
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		710	766	28,61	21,81	110,08
2 неделя	понедельник 2					

124/04	Щи из св капусты с картофелем	200	70	1,6	4,16	8,24
487/04	Грудки кур отварные	90	213	28,58	10,46	0,9
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	194	4,35	5,85	30,45
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	65	0,6	0,2	15,2
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		710	702	40,19	22,23	84,97
	вторник 2					
110/04	Борщ с капустой ,картофелем	200	68	1,92	2,36	10,48
Тк 28КЛР2020	Рыбные палочки (фиш фингерз)	90	241	17,46	10,17	24,75
510/04	Каша гречневая	150	162	4,5	5,1	23,7
54-9хн-2020	Компот из облепихи или	200	38	0,20	0,1	7,4
686/04	Чай с лимоном	180/13/6	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		710	669	29,14	19,29	96,51
	среда 2					
133/04	Суп картофельный	200	97	2,24	2,36	15,96
719/04	Пельмени с маслом и сыром	150/10/10	392	20,20	23,1	25,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	180	60	0,9	0,09	14,13
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Ттк17	Фрукты свежие(мандарин)	80	32,0	0,64	0,24	6,48
Σ		700	741	29,04	27,35	92,45
	четверг 2					
134/04	Суп крестьянский с крупой	200	74	2,16	2,2	10,96
461/04	Тефтели из говядины 60/30	90	204	9,3	13,8	10,7
469/96	Макароны отварные	150	192	5,25	4,8	32,3
Ттк 12	Напиток с лимоном или	200	70	0,15	0,1	17,03
707/04	Сок яблочный	180	79	0,9	-	19,08
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		710	700	21,92	22,46	101,17
	пятница 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат ,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
129/96	Рассольник ленинградский	200	108	2,4	3,6	16,08
Ттк 15А3	Омлет с грудкой кур	150/5	366	21,3	30,0	2,4
54-1хн-2020	Компот из смеси с/фруктов	200	81	0,5	0	19,8
	Хлеб ржаной	30	54	1,98	0,36	10,26
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	1,2	19,92
Σ		705	733	30,14	35,32	71,5
				Белки	жиры	углеводы
	Среднее в день		ккал	г	г	мг
	(по набору продуктов)		731	27,52	27,7	91,51
			Са-136,78 мг	Mg-90,69 мг	P-384,15 мг	Fe- 7,51мг
	Исполнитель:		К-976,81 мг	I-52,9 мкг	A105,21 мкг	B1- 0,34мг
	Технолог АМУСП					
	6-03-86		B2- 0,43мг	C-38,58мг	D-0,64мкг	