

Утверждаю
Директор МБОУ СШ №13

Знатнина Е.С.

**Примерное меню
обедов ГПД с 01.09.2026г**

«13» августа 2026г

Неделя	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
Неделя	понедельник 1					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	68	2,25	2,75	9
403/96	Плов из свинины	200	387	17,97	18,7	36,78
Ттк12	Напиток с лимоном	200	70	0,14	0,12	17,02
	Хлеб ржано-пшеничный	40	82	2,64	0,48	16,96
	Хлеб пшеничный	20	46	1,48	0,12	9,74
Σ		710	653	24,48	22,17	89,50
	вторник 1					
110/96	Борщ с капустой, картофелем	250	85	2,4	2,95	13,10
371/04	Рыба припущенная	90	67	15,12	0,63	-
511/04	Рис отварной	150	223	3,70	5,96	38,81
638/04	Компот из смеси с/фруктов	200	114	0,32	0,02	27,94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	82	2,64	0,48	16,96
	Хлеб пшеничный	20	46	1,48	0,12	9,74
Σ		800	617	25,66	10,16	106,55
	среда 1					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	80	18	0,88	0,16	3,04
147/04	Суп с макаронными изделиями	250	121	2,4	5,3	15,70
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 ржано-пшеничный	40	82	2,64	0,48	16,96
	Хлеб пшеничный	20	46	1,48	0,12	9,74
Σ		745	709	28,7	36,06	65,84
	четверг 1					
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	168	6,2	5,6	22,30
487/04	Грудка куриная отварная	90	215	28,53	0,9	6,1
472/96	Картофельное пюре	150	146	3,15	2,57	21,37
629/96	Чай с лимоном	200/15/7	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	82	2,64	0,48	16,96
	Хлеб пшеничный	20	46	1,48	0,12	9,74
Σ		730	712	42,27	22,08	90,15
	пятница 1					
129/96	Рассольник ленинградский	250	135	3	4,5	20,1
257/96	Каша пшеничная с маслом	200/10	360	8,52	12,05	54,85
638/04	Компот из смеси с/фруктов	200	114	0,32	0,02	27,94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	82	2,64	0,48	16,96
	Хлеб пшеничный	20	46	1,48	0,12	9,74
Σ		720	737	15,96	17,17	129,59

2 неделя	понедельник 2					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	68	2,25	2,75	9
416/96	Шницель из говядины с добавлением мяса птицы	90	235	14,31	12,96	14,4
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	150	202	6,98	5,35	31,56
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	65	0,6	0,2	15,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	82	2,64	0,48	16,96
	Хлеб пшеничный	20	46	1,48	0,12	9,74
Σ		750	698	28,26	21,86	96,86
	вторник 2					
110/96	Борщ с капустой, картофелем	250	85	2,4	2,95	13,10
Тк 28КЛР2020	Рыбные палочки (фиш фингерз)	90	241	17,46	10,17	24,75
511/04	Рис отварной	150	223	3,70	5,96	38,81
629/96	Чай с лимоном	200/15/7	55	0,27	0,09	13,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	82	2,64	0,48	16,96
	Хлеб пшеничный	20	46	1,48	0,12	9,74
Σ		750	732	27,95	19,77	117,04
	среда 2					
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	168	6,2	5,6	22,30
257/96	Каша пшенная с маслом	200/10	360	8,52	12,05	54,85
638/04	Компот из смеси с/фруктов	200	114	0,32	0,02	27,94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	82	2,64	0,48	16,96
	Хлеб пшеничный	20	46	1,48	0,12	9,74
Ттк17	Фрукты свежие(мандарин)	80	32,0	0,64	0,24	6,48
Σ		700	741	29,04	27,35	92,45
	четверг 2					
Ттк №16	Овощи свежие(томат,огурец)	80	18	0,88	0,16	3,04
132/04	Рассольник ленинградский	250	135	3	4,5	20,1
Ттк 15А3	Омлет с грудкой кур	150/5	366	21,3	30,0	2,4
Ттк 12	Напиток с лимоном	200	70	0,15	0,1	17,03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	82	2,64	0,48	16,96
	Хлеб пшеничный	20	46	1,48	0,12	9,74
Σ		745	717	29,45	35,36	69,27
	пятница 2					
147/04	Суп с макаронными изделиями	250	121	2,4	5,3	15,70
492/04	Плов из птицы	200	428	21,07	24,0	32,0
638/04	Компот из смеси с/фруктов	200	114	0,32	0,02	27,94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	82	2,64	0,48	16,96
	Хлеб пшеничный	20	46	1,48	0,12	9,74
Σ		710	791	27,91	29,92	102,34
				Белки	жиры	углеводы
	Среднее в день		ккал	г	г	мг
	(по набору продуктов)		723	27,52	27,7	91,51
			Ca-136,78 мг	Mg-90,69 мг	P-384,15 мг	Fe- 7,51мг
	Исполнитель:		K-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	