

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧОУ ТЕПСОШ



/Водолазский Л.Е.  
01 сентября 2023 г.

### Двухнедельное основное меню для воспитанников ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>Неделя 1</b>															
<b>День 1 (Понедельник)</b>															
Полдник	Омлет	75	9,7	15,5	1,7	181	438	0,07	0,20	0,38	0,06	79,64	203,58	56,86	3,02
	Булочка	100	7,6	4,5	60,0	297	1052	0,11	0,0	19,00	4,00	67,00	105,00	18,00	1,1
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,0	0,0	24	100	б/н	0,04	4,00	0,0	0,04	60,0	44,0	34,0	1,2
<b>Итого за Полдник</b>		375	17,3	20,0	85,7	578,0		0,22	4,2	19,38	4,1	206,64	352,58	108,86	5,32
<b>День 2 (Вторник)</b>															
Полдник	Макароны с сыром	150/30	5,6/7,47	8,15/9,54	26,51/0,0	201,45/118,8	413/42	0,06/0,02	0,0/0,18	0,0/90,0	0,97/0,18	6,06/279,0	37,17/195,1	21,12/13,5	1,12/0,24
	Печенье	30	2,22	5,22	20,82	139,2	б/н	0,02	0,0	3,3	1,05	8,7	27,0	6,0	0,63
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,0	0,0	22,6	92	б/н	0,02	4,0	0,0	0,2	32,0	22,0	18,0	4,00
<b>Итого за Полдник</b>		410	15,29	22,91	69,93	551,45		0,12	4,18	93,3	2,4	325,76	281,17	58,62	5,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>День 3 (Среда)</b>															
Полдник	Рис отварной	150	3,63	5,37	36,68	209,7	682	0,03	0,0	0,0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	Салат «Витаминный»	60	1,56	4,43	1,94	53,88	83	0,02	10,37	17,76	1,74	19,93	29,89	9,03	0,52
	Бублик	70	7,28	0,91	48,09	218,4	б/н	0,08	0,0	0,0	2,73	13,3	50,4	9,8	0,91
	Чай с лимоном	200	0,6	0,0	99,6	377	944	0,0	2,8	0,0	0,0	2,8	1,54	0,84	0,04
<b>Итого за Полдник</b>		480	12,53	10,71	186,31	858,98		0,13	13,17	17,76	4,75	34,4	142,78	36,01	2,0
<b>День 4 (Четверг)</b>															
Полдник	Гречка с молоком	180	8,02	9,04	34,44	25,09	378	0,57	0,5	0,02	0,0	216,5	501,8	342,4	7,85
	Пряник	35	5,5	5,5	74,5	361	б/н	0,02	0,0	0,0	0,52	3,85	18,55	3,15	0,28
	Сок фруктовый (вишня)	200	1,5	0,0	73	292	б/н	0,02	14,8	16,0	0,4	37,0	30,0	26,0	0,5
<b>Итого за Полдник</b>		415	15,02	14,54	181,94	903,9		0,61	15,3	16,02	0,56	257,35	550,35	371,55	8,63
<b>День 5 (Пятница)</b>															
Полдник	Винегрет	150	3,56	3,11	20,93	121,52	100	0,17	28,50	0,19	1,50	65,00	116,55	63,71	1,86
	Булочка	100	7,6	4,5	60,0	297	1052	0,11	0,00	19,00	4,00	67,00	105,00	18,00	1,1
	Сок фруктовый (клубничный)	200	1,8	0,0	8,1	41	б/н	0,12	22,0	12,0	0,4	20,0	11,5	9,0	0,5
<b>Итого за Полдник</b>		450	12,96	7,61	89,03	459,52		0,4	50,5	31,9	5,9	152,0	233,05	90,71	3,46

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>Неделя 2</b>															
<b>День 1 (Понедельник)</b>															
Полдник	Каша пшеничная	150	3,99	11,13	33,79	278,8	384	0,42	0,75	0,1	0,0	123,55	262,15	89,4	2,5
	Яйцо	1/50	12,7	11,1	0,6	153	424	0,07	0,0	0,35	0,0	55,0	185,0	54,0	3,0
	Пряник	35	5,5	5,5	74,5	361	б/н	0,02	0,0	0,0	0,52	3,85	18,55	3,15	0,28
	Сок фруктовый (виноградный)	200	1,1	0,0	12,3	52	б/н	0,02	14,8	16,0	0,04	33,0	28,0	24,0	1,8
<b>Итого за Полдник</b>		435	23,29	27,73	121,19	814,8		0,53	15,55	16,45	0,92	215,4	493,71	170,55	7,58
<b>День 2 (Вторник)</b>															
Полдник	Макароны	150	5,6	8,15	26,51	201,45	413	0,06	0,0	0,0	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
	Рыбная подливка	75/50	14,0	5,4	4,76	122,97	786/473	0,07	4,15	0,76	0,69	10,31	19,49	24,38	0,17
	Пряник	35	5,5	5,5	74,5	361	б/н	0,02	0,0	0,0	0,52	3,85	18,55	3,15	0,28
	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	0,9	0,0	8,4	38,0	б/н	0,18	100,0	20,0	0,2	68,0	46,0	26,0	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		460/50	26,0	19,05	114,17	723,42		0,33	104,15	20,76	2,38	88,22	121,21	74,65	2,17
<b>День 3 (Среда)</b>															
Полдник	Картофель запеченный	150	3,6	7,68	35,46	149,4	345	0,18	30,0	0,7	0,0	22,5	106,5	40,5	1,5
	Помидор/огурец	60/60	0,36/0,48	0,0	2,52/1,8	11,4/9,0	58/55	0,4/0,2	15/6	0,72/0,4	0,0	8,4/83,4	15,6/25,2	12/8,4	0,6/0,6
	Булочка	100	7,6	4,5	60,0	297	1050	0,11	0,0	19,00	4,00	67,00	105,00	18,00	1,1
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,0	0,0	24	100	б/н	0,04	4,00	0,0	0,04	60,0	44,0	34,0	1,2
<b>Итого за Полдник</b>		510	11,56/ 11,68	12,18/ 12,18	121,98/ 121,26	557,8/555,4		0,37/0, 35	49,0/ 40,0	19,79/ 19,11	4,04/ 4,04	157,9/ 232,9	271,1/ 280,7	104,5/ 100,9	4,4/ 4,4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
<b>День 4 (Четверг)</b>															
Полдник	Каша манная	150	3,99	11,15	33,79	248,8	390	0,42	0,75	0,10	0,0	123,55	262,15	89,4	2,5
	Сыр	30	7,47	9,54	0,0	118,8	42	0,02	0,18	90,0	0,18	279,0	195,0	13,5	0,24
	Печенье	30	2,22	5,22	20,82	139,2	б/н	0,02	0,0	3,3	1,05	8,7	27,0	6,0	0,63
	Сок фруктовый (яблоко)	200	0,0	0,0	22,6	92	б/н	0,02	4,0	0,0	0,2	32,0	22,0	18,0	4,00
<b>Итого за Полдник</b>		410	13,68	25,89	77,21	598,8		0,48	4,93	93,4	1,43	443,25	506,15	126,9	7,37
<b>День 5 (Пятница)</b>															
Полдник	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	134,25	299	0,14	18,6	0,0	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
	Салат овощной	80	1,47	5,04	5,71	73,15	79	0,19	18,5	0,68	2,5	29,3	67,7	34,85	0,98
	Булочка	100	7,6	4,5	60,0	297	1050	0,11	0,00	19,00	4,00	67,00	105,00	18,00	1,1
	Сок фруктовый (персиковой)	200	0,0	0,0	24,0	96,0	б/н	0,04	12,0	100,0	0,16	40,0	68,0	32,0	1,2
<b>Итого за Полдник</b>		530	12,13	14,34	110,15	603,4	б/н	0,48	48,66	119,68	6,84	173,28	377,29	112,6	4,29