

Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ № 1 имени С.С. Алексеева
Махновецкий.А.В.



Утверждаю:
Директор ООО "Аппетит"
В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню (ГПД) для обучающихся
1-4 классов на 2025-2026 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
Обед													
134/2004	Суп крестьянскийс крупой с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ттк№82	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		710	25,19	21,3	225,8	746,5	1	15,9	1,9	2,1	197,5	275,9	100,9
2-ой день, вторник													
Завтрак													
Обед													
5/2 2011	Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом	200/10	2,2	5,4	13,7	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№208	Плов "Золотинка"с индейкой (с булгуром)с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-бхн-2020	Компот с сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		715	49,4	23,6	119,9	813,5	0,56	15,9	1,3	1,48	56,4	155,5	50,0

Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета-Домашняя (свинина, мясо птицы) с соусом	120	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
541/2004	Рагу из овощей	180	1,3	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
гтк699/200 4	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		710	25,24	30,8	142,2	840,5	0,73	15,9	1,9	2,1	397,5	252,5	10,5
4-ый день, четверг													
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
гтк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	131		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		710	25,24	30,8	142,2	840,5	0,73	15,9	1,9	2,1	397,5	252,5	10,5
5-ый день, пятница													
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
гтк№ 416/1994	Шницель мясной (свинина)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фарфалле(макарон бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
631/2004	Компот из яблок	200	1	0	27,6	110	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		700	32,15	27,3	95,6	845,9	1,53	11,5	1,6	1,55	290,5	563,9	62,9
2-ая неделя													
Обед													
168/2004	Суп-поре из разных овощей с гренками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	

тгк№208	Плов "Золотинка" со свиной	250	9,76	7,52	41,76	411	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витопка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	700	1,95	0,9	102,36	759,3	0,35	9,7	0,5	0,8	23,2	110,2	118,3
2-ой день, вторник													
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	710	38,34	29,69	248,51	910,3	0,65	2,0	2,7	6,6	242,3	201,7	70,8
3-ий день, среда													
Завтрак													
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
5/4/2015	Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
тгк"	Какао напиток "Витопка"	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	808	27,6	30,9	136,3	803,6	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6	79,0
4-ый день, четверг													
Обед													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
6/9/2011	Запеканка картофельная	200	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	615	24,1	10,09	96,41	909,6	1,28	5,5	0,9	2,74	150,9	74,4	28,8
5-ый день, пятница													
Обед													
тк№ 181/1994	Уха "Рыбацкая"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк№ 282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронь отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хн- 2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	860	23,8	35,49	84	862,7	0,65	1,71	2,3	6,6	21,8	250,89	82,17
	Норма в день		38,5	59,5	16,5	118,1	0,5	30,0	10,3	4	10,0	67,0	113,5
	ДПГО БО за 2 недели (среднее)		45,6	46,9	178,5	1432,6	1,2	32,0	0,2	4,5	232,0	895,0	416,6