

Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №143  
 Левинская.М.К.



Утверждаю:  
 Директор ООО «Аппетит»  
 В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню ( ГПД) для обучающихся  
 1-4 классов на 2024-2025 учебный год**

| № сб/р год                    | Наименование блюда                               | Пищевые вещества |              |             |              | Энерг. Ценн. Ккал | Витамины, мг |             |            |             | Минеральные вещества, мг |              |              |  |
|-------------------------------|--|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--|
|                               |  | Выход, г         | Белки, г     | Жир ы, г    | Углевод ы, г |                   | В1           | С           | А          | Е           | Са                       | Р            | Mg           |  |
| <b>1-ая неделя</b>            |  |                  |              |             |              |                   |              |             |            |             |                          |              |              |  |
| <b>1-ый день, понедельник</b> |  |                  |              |             |              |                   |              |             |            |             |                          |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>                |  |                  |              |             |              |                   |              |             |            |             |                          |              |              |  |
| <b>Обед</b>                   |  |                  |              |             |              |                   |              |             |            |             |                          |              |              |  |
| 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         |  |
|                               | <b>расчет</b>                                    | <b>710</b>       | <b>25,19</b> | <b>21,3</b> | <b>225,8</b> | <b>746,5</b>      | <b>1</b>     | <b>15,9</b> | <b>1,9</b> | <b>2,1</b>  | <b>397,5</b>             | <b>275,9</b> | <b>108,9</b> |  |
| <b>2-ой день, вторник</b>     |  |                  |              |             |              |                   |              |             |            |             |                          |              |              |  |
| <b>Завтрак</b>                |  |                  |              |             |              |                   |              |             |            |             |                          |              |              |  |
| <b>Обед</b>                   |  |                  |              |             |              |                   |              |             |            |             |                          |              |              |  |
| 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         |  |
| 54-6хн-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         |  |
|                               | <b>расчет</b>                                    | <b>715</b>       | <b>49,4</b>  | <b>23,6</b> | <b>119,9</b> | <b>813,5</b>      | <b>0,56</b>  | <b>15,9</b> | <b>1,3</b> | <b>1,48</b> | <b>56,4</b>              | <b>155,5</b> | <b>50,0</b>  |  |
| <b>3-ий день, среда</b>       |  |                  |              |             |              |                   |              |             |            |             |                          |              |              |  |

| Обед               |  |     |       |       |        |       |      |      |     |      |       |       |       |
|--------------------|--|-----|-------|-------|--------|-------|------|------|-----|------|-------|-------|-------|
| 139/2004           | Суп картофельный с бобовыми с гречками 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   |
| ттк699/2004        | 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   | 715 | 24,55 | 27,59 | 122,95 | 948,3 | 1,58 | 15,3 | 1,2 | 1,13 | 360,0 | 604,5 | 54,3  |
| 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   |
| 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   | 8,1   | 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  | 840,3 | 0,73 | 15,9 | 1,9 | 2,1  | 397,5 | 252,5 | 101,5 |
| 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   |
| ттк№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( макароны 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-пюре из разных овощей с гречками 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 "Витошка"                                     | 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        |
|                    | <b>расчет</b>   | <b>700</b> | <b>17,95</b> | <b>13,96</b> | <b>102,36</b> | <b>759,3</b> | <b>2,35</b> | <b>9,1</b>  | <b>1,5</b> | <b>7,08</b> | <b>228,2</b> | <b>140,2</b> | <b>41,8</b> |
| 2-ой день, вторник |   |            |              |              |               |              |             |             |            |             |              |              |             |
| <b>Обед</b>        |   |            |              |              |               |              |             |             |            |             |              |              |             |
| 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 (макарони 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        |
|                    | <b>расчет</b>   | <b>710</b> | <b>38,34</b> | <b>29,69</b> | <b>248,51</b> | <b>910,3</b> | <b>0,65</b> | <b>2,0</b>  | <b>2,7</b> | <b>6,6</b>  | <b>242,4</b> | <b>204,4</b> | <b>70,8</b> |
| 3-ий день, среда   |   |            |              |              |               |              |             |             |            |             |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>     |   |            |              |              |               |              |             |             |            |             |              |              |             |
| <b>Обед</b>        |   |            |              |              |               |              |             |             |            |             |              |              |             |
| 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 "Витошка"                               | 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        |
|                    | <b>расчет</b>   | <b>808</b> | <b>27,6</b>  | <b>30,9</b>  | <b>136,3</b>  | <b>803,6</b> | <b>1,3</b>  | <b>73,7</b> | <b>1,1</b> | <b>4,38</b> | <b>447,6</b> | <b>292,6</b> | <b>79,0</b> |
| 4-ый день, четверг |   |            |              |              |               |              |             |             |            |             |              |              |             |
| <b>Обед</b>        |   |            |              |              |               |              |             |             |            |             |              |              |             |
| 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         |
| 6/92011            | 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         |
|                           | <b>расчет</b>                                  | <b>675</b> | <b>24,1</b> | <b>10,09</b> | <b>96,41</b> | <b>909,6</b>  | <b>1,22</b> | <b>5,5</b>  | <b>0,9</b> | <b>2,7</b> | <b>150,9</b> | <b>79,4</b>   | <b>28,8</b>  |
| <b>5-ый день, пятница</b> |  |            |             |              |              |               |             |             |            |            |              |               |              |
| <b>Обед</b>               |  |            |             |              |              |               |             |             |            |            |              |               |              |
| ттк№<br>181/1994          | Уха "Рыбацкая"                                 | 210        | 7           | 2,5          | 10,4         | 172           | 0,01        | 0,8         | 0,3        |            | 34,5         | 8,9           | 0,2          |
| ттк№<br>282/2003          | Индийка 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-<br>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         |
|                           | <b>расчет</b>                                  | <b>860</b> | <b>33,8</b> | <b>33,49</b> | <b>85</b>    | <b>862,7</b>  | <b>0,65</b> | <b>14</b>   | <b>2,3</b> | <b>6,6</b> | <b>250,8</b> | <b>250,38</b> | <b>82,17</b> |
|                           | <b>Норма в день</b>                            |            | <b>38,5</b> | <b>39,5</b>  | <b>167,5</b> | <b>1175,0</b> | <b>0,5</b>  | <b>30,0</b> | <b>0,3</b> | <b>4</b>   | <b>516,0</b> | <b>876,0</b>  | <b>114,0</b> |
|                           | <b>ИТОГО за 2 недели ( среднее)</b>            |            | <b>45,6</b> | <b>46,7</b>  | <b>178,9</b> | <b>1432,6</b> | <b>1,2</b>  | <b>42,0</b> | <b>0,2</b> | <b>4,5</b> | <b>532,0</b> | <b>895,0</b>  | <b>115,6</b> |