

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Желудёвская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Российской Федерации Игоря Викторовича Филькина» муниципального
образования – Шировский муниципальный район Рязанской области
391525, Рязанская область, Шировский район, с. Желудёво, ул. Парковая, д. 196
ИНН 6225005256 КПП 622501001 ОКПО 24309831 ОГРН 1026200851258
E-mail: Zheludyovo-school@yandex.ru
Тел.: (49136) 2-80-69

Согласовано.
с ТО управления Роспотребнадзора
Начальник _____ Чикина Н.Н.



Утверждаю

Директор Т.В. Михеева
Приказ № 52 от 02.09.2024 г.

Десятидневное меню в ГПД
МБОУ «Желудёвская СОШ им Героя РФ
И.В. Филькина»
2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда в гр.	Химический СОСТАВ			Энергетическая Ценность Ккал
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
	1 день					
	Обед					
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250,00	1,36	9,01	56,83	109,47
	Рыба тушеная с овощами	70/30	13,75	27,00	21,20	224,00
	Нектар	200,00	0,32		77,29	116,76
	Хлеб пшеничный	50,00	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40,00	2,00	0,40	17,00	81,60
	Рис отварной	100,00	18,06	4,45	47,02	245,58
	Всего в обед		35,91	32,13	174,11	725,19
	2 день					
	Обед					
	Суп полевой на к/б	250,00	0,64	1,60	15,68	78,89
	Гуляш из мяса с рожками	80/100-30	18,06	4,45	47,02	245,58
	Какао	200,00	0,32		17,38	117,12
	Хлеб пшеничный	50,00	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40,00	2,00	0,40	17,00	81,60
	Всего в обед		22,80	6,73	108,68	580,44
	3 день					
	Обед					
	Суп гороховый на к/б	250,00	3,93	1,86	17,16	102,75
	Котлета мясная с гречкой	85/100-30	8,10	10,00	6,40	137,20
	Компот из сухофруктов	200,00	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50,00	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40,00	2,00	0,40	17,00	81,60
	Всего в обед		15,87	12,54	76,92	473,00
	4 день					
	Обед					
	Суп полевой на к/б	250,00	1,16	1,60	15,40	79,57
	Рожки с тёртым сыром	220,00	18,63	11,85	12,56	233,56
	Чай	200,00	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50,00	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40,00	2,00	0,40	17,00	81,60
	Всего в обед		23,63	14,13	81,32	546,18
	5 день					
	Обед					
	Рассольник ленинградский	250,00	8,30	12,00	17,30	204,00
	Тефтели с картофельным пюре	80/140	17,77	8,14	26,47	165,88
	Чай	200,00	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50,00	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40,00	2,00	0,40	17,00	81,60
	Всего в обед		29,91	20,82	97,13	602,93

	6 день					
	Обед					
	Суп картофельный на к/б	250,00	0,96	1,56	7,95	50,62
	Плов	150	13,85	4,33	0,77	99,40
	Чай	200,00	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50,00	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной					
		30,00				
	Всего в обед		15,69	4,61	37,13	250,85
	7 день					
	Обед					
	Суп картофельный на к/б с вермишелью	250,00	0,96	1,56	7,95	55,22
	Биточек из мяса с рисом	60/140	28,20	6,70	21,50	259,00
	Нектар	200,00	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50,00	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40,00	2,00	0,40	17,00	81,60
	Всего в обед		33,00	8,94	82,81	547,27
	8 день					
	Обед					
	Щи из свежей капусты	250,00	2,50	5,00	20,47	107,34
	Бедро куриное с гречкой	200,00	17,81	9,70	24,60	257,20
	Какао	200,00	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50,00	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40,00	2,00	0,40	17,00	81,60
	Всего в обед		24,15	15,38	98,43	597,59
	9 день					
	Обед					
	Суп молочный	250,00	1,45	1,62	14,40	79,34
	Запеканка манная с фруктовым джемом	220,00	17,50	11,85	15,36	84,52
	Чай	200,00	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50,00	1,78	0,28	11,60	57,25
	Хлеб ржаной	40,00	2,00	0,40	17,00	81,60
	Всего в обед		22,79	14,15	83,12	396,91
	10 день					
	Обед					
	Суп вермишелевый на к/б	250,00	1,36	9,01	56,83	109,47
	Поджарка из свинины с картофельным пюре	200,00	15,69	8,98	5,47	165,88
	Чай	200,00	0,06		24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	40,00	2,00	0,40	17,00	81,60
	Хлеб ржаной	40,00	2,00	0,40	17,00	81,60
	Всего в обед		21,11	18,79	121,06	532,75