

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы *Горюнова* О.А. Горюнова



Примерное десятидневное меню для ГПД

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя															
1 день															
1 вариант															
1	Какао-напиток "Несквик" с молоком, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	2,542	2,482	12,413	82	0,20	1,30	20,00	1,00	149,58	90,00	16,96	0,10
2	Корж Молочный	1 (25)	50	2,834	5,010	32,718	187	0,05	0,04	26,39	0,43	14,13	34,74	5,46	0,45
Итого:				5,376	7,492	45,130	269	0,25	1,34	46,39	1,43	163,71	124,74	22,42	0,55
Итого за день:				5,376	7,492	45,130	269	0,25	1,34	46,39	1,43	163,71	124,74	22,42	0,55
2 день															
1 вариант															
1	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	100	9,543	11,375	25,931	244	0,11	6,84	0,04	4,77	163,70	162,34	25,41	1,28
2	Чай с лимоном	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,89
Итого:				9,755	11,382	34,874	281	0,12	9,74	0,04	4,78	171,75	172,13	30,65	2,17
Итого за день:				9,755	11,382	34,874	281	0,12	9,74	0,04	4,78	171,75	172,13	30,65	2,17
3 день															
1 вариант															
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,60	60,00	0,20	248,00	0,00	28,00	184,00
2	Плюшка новомосковская	1 (25)	75	5,057	4,595	40,708	224	0,10	0,04	0,90	2,87	21,66	60,30	10,60	0,79
Итого:				9,789	12,115	48,739	343	0,14	0,64	60,90	3,07	269,66	60,30	38,60	184,79
Итого за день:				9,789	12,115	48,739	343	0,14	0,64	60,90	3,07	269,66	60,30	38,60	184,79
4 день															
1 вариант															
1	Какао-напиток "Несквик" с молоком, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	2,542	2,482	12,413	82	0,20	1,30	20,00	1,00	149,58	90,00	16,96	0,10

2	Пирог манный	8 (25)	100	5,706	8,232	48,038	289	0,09	0,18	46,06	0,66	38,65	83,56	11,38	1,01
	Итого:			8,248	10,714	60,450	371	0,29	1,48	66,06	1,66	188,23	173,56	28,34	1,11
	Итого за день:			8,248	10,714	60,450	371	0,29	1,48	66,06	1,66	188,23	173,56	28,34	1,11
5 день															
Полдник															
1	Йогурт питьевой клубничный	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	1,20	40,00	20,00	244,00	192,00	30,00	0,20
2	Печенье	(12)	50	2,450	11,797	30,449	238	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			10,900	17,813	37,141	352	0,08	1,20	40,00	20,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Итого за день:			10,900	17,813	37,141	352	0,08	1,20	40,00	20,00	244,00	192,00	30,00	0,20

2 неделя															
1 день															
Полдник															
1	Горячий шоколад	(0)	200	3,447	5,236	32,102	189	0,05	1,69	26,00	0,00	156,75	117,00	18,20	0,20
2	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,08	0,18	5,04	4,30	19,93	58,49	9,25	1,00
	Итого:			7,590	14,247	70,106	439	0,13	1,88	31,04	4,30	176,68	175,49	27,45	1,21
	Итого за день:			7,590	14,247	70,106	439	0,13	1,88	31,04	4,30	176,68	175,49	27,45	1,21
2 день															
Полдник															
1	Йогурт питьевой клубничный	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	1,20	40,00	20,00	244,00	192,00	30,00	0,20
2	Печенье	(12)	50	2,450	11,797	30,449	238	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			10,900	17,813	37,141	352	0,08	1,20	40,00	20,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Итого за день:			10,900	17,813	37,141	352	0,08	1,20	40,00	20,00	244,00	192,00	30,00	0,20
3 день															
Полдник															
1	Шаньга сибирская	20 (25)	75	9,144	11,505	25,069	240	0,14	7,46	28,98	1,13	50,49	169,58	21,03	2,25
2	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,355	0,039	9,837	41	0,03	10,50	0,00	0,21	16,80	11,55	9,45	2,31
	Итого:			9,658	11,544	43,648	317	0,17	18,06	28,98	1,34	72,54	189,38	34,88	5,41
	Итого за день:			9,658	11,544	43,648	317	0,17	18,06	28,98	1,34	72,54	189,38	34,88	5,41
4 день															
Полдник															
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,60	60,00	0,20	248,00	0,00	28,00	184,00
2	Плюшка новомосковская	1 (25)	75	5,057	4,595	40,708	224	0,10	0,04	0,90	2,87	21,66	60,30	10,60	0,79
	Итого:			9,789	12,115	48,739	343	0,14	0,64	60,90	3,07	269,66	60,30	38,60	184,79
	Итого за день:			9,789	12,115	48,739	343	0,14	0,64	60,90	3,07	269,66	60,30	38,60	184,79

5 день															
Полдник															
1	Сырники с морковью	295 (12)	100	11,871	9,711	18,926	211	0,07	1,50	0,05	2,57	129,73	187,78	27,80	0,76
2	Чай с сахаром	628 (12)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85
Итого:				12,030	9,711	27,669	246	0,07	1,60	0,05	2,57	134,98	196,03	32,20	1,61
Итого за день:				12,030	9,711	27,669	246	0,07	1,60	0,05	2,57	134,98	196,03	32,20	1,61

Всего: 3315 : 10 = 332 ккал

Всего: 94,035 : 10 = 9,404 грамм белка

Всего: 124,946 : 10 = 12,495 грамм жира

Всего: 453,636 : 10 = 45,364 грамм углеводов