

**Утверждаю:**

Директор школы

Л.С.Чемакина

---

"01" января 2025 год

**ПРИМЕРНОЕ**

**10 - дневное меню (ГПД)  
МБОУ "Кушкопальская СШ №4"**

День: Понедельник  
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	РР	Na	К	Ca	Mg	Ph	Fe
	<b>Полдник</b>																		
1-2007	бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	0.08		43.52	0.63	0.00	0.09	1.01	143.47	44.67	8.13	11.00	29.60	0.68
1009-1983	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56					0.00		0.03	2.00	24.00	12.00	6.00	8.00	0.80
	<b>Итого</b>		<b>2.65</b>	<b>7.55</b>	<b>28.62</b>	<b>192</b>	<b>0.08</b>		<b>43.52</b>	<b>0.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>1.04</b>	<b>145.47</b>	<b>68.67</b>	<b>20.13</b>	<b>17.00</b>	<b>37.60</b>	<b>1.48</b>

День: Вторник  
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	PP	Mg	K	Na	Ph	Fe	
	<b>Полдник</b>																			
772-2007	оладьи со сгущенным молоком	100/10	7.04	11.27	38.07	282	0.75	0.92	143.29											
1009-1983	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56				5.37										
	<b>Итого</b>		<b>7.24</b>	<b>11.27</b>	<b>52.07</b>	<b>338</b>	<b>0.75</b>	<b>0.92</b>	<b>143.29</b>	<b>5.37</b>	<b>0.00</b>			<b>12.00</b>	<b>0.03</b>	<b>6.00</b>	<b>24.00</b>	<b>2.00</b>	<b>8.00</b>	<b>0.80</b>
														<b>326.34</b>	<b>4.06</b>	<b>50.46</b>	<b>467.44</b>	<b>172.66</b>	<b>314.36</b>	<b>2.33</b>

День: Среда  
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ph	PP	Na	K	Ca	Mg	Fe	
	Полдник																			
420-2016	Йогурт	200	6	3	26	156	0.32	3.20			0.00	0.00	170.00	1.80	90.00	246.00	218.00	26.00	0.20	
	Вафли	50	2.75	3.25	17.45	105	30.13	0.30	40.00	0.55			41.95	0.66	19.50	57.45	32.95	6.05	0.35	
	Итого		8.75	6.25	43.45	261	30.45	3.50	40.00	0.55	0.00	0.00	211.95	2.46	109.50	303.45	250.95	32.05	0.55	

День: Четверг  
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	К	Ph	Fe
	Полдник																		
1009-1983	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56													
3-2007	бутерброд хлеб с маслом и сыром	30/5/15	5.26	7.64	16.18	154	0.17	0.07	51.80										
	<b>Итого</b>		<b>5.46</b>	<b>7.64</b>	<b>30.18</b>	<b>210</b>	<b>0.17</b>	<b>0.07</b>	<b>51.80</b>	<b>0.49</b>	<b>1.12</b>	<b>3.41</b>	<b>107.48</b>	<b>14.82</b>	<b>1.39</b>	<b>251.33</b>	<b>66.57</b>	<b>88.20</b>	<b>1.28</b>



День: Понедельник  
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe
	<b>Полдник</b>																		
420-2016	Кефир	200	6	2	8	80	0.42	1.40			0.00	0.00	240.00	28.00	1.80	100.00	292.00	180.00	0.20
	вафли	50	2.75	3.25	17.45	105	30.13	0.30	40.00	0.55	0.00	0.00	32.95	6.05	0.66	19.50	57.45	41.95	0.35
	<b>Итого</b>		<b>8.75</b>	<b>5.25</b>	<b>25.45</b>	<b>185</b>	<b>30.55</b>	<b>1.70</b>	<b>40.00</b>	<b>0.55</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>272.95</b>	<b>34.05</b>	<b>2.46</b>	<b>119.50</b>	<b>349.45</b>	<b>221.95</b>	<b>0.55</b>

День: Вторник  
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Са	Мg	РР	Na	К	Ph	Fe
	<b>Полдник</b>																		
1009-1983	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56							12.00	6.00	0.03	2.00	24.00	8.00	0.80
802-2007	Ватрушка с повидлом	75	4.78	3.19	47.27	238	1.04	0.15	2.10	3.46			37.73	6.95	1.26	10.16	82.49	43.73	0.81
	<b>Итого</b>		<b>4.98</b>	<b>3.19</b>	<b>61.27</b>	<b>294</b>	<b>1.04</b>	<b>0.15</b>	<b>2.10</b>	<b>3.46</b>			<b>49.73</b>	<b>12.95</b>	<b>1.29</b>	<b>12.16</b>	<b>106.49</b>	<b>51.73</b>	<b>1.61</b>



День: Среда  
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Са	Мg	РР	Na	К	Ph	Fe
	Полдник																		
1009-1983	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56													
3-2007	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5.26	7.64	16.18	154	0.09	0.07	51.80	0.49			12.00	6.00	0.03	2.00	24.00	8.00	0.80
	<b>Итого</b>		<b>5.46</b>	<b>7.64</b>	<b>30.18</b>	<b>210</b>	<b>0.09</b>	<b>0.07</b>	<b>51.80</b>	<b>0.49</b>			<b>107.48</b>	<b>14.82</b>	<b>1.36</b>	<b>249.33</b>	<b>42.57</b>	<b>80.20</b>	<b>0.48</b>

День: Четверг  
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Са	Mg	PP	Na	К	Ph	Fe
	полдник																		
420-2016	Снежок	200	26.2	14	27.8	340	0.62	1.00	110.00	0.40	0.00	0.00	328.00	46.00	7.80	82.00	224.00	440.00	0.80
	Пряник	50	2.8	2.5	38.15	181	0.05			1.20	0.00	0.00	5.50	4.50	0.75	1.00	35.50	25.00	0.40
	<b>Итого</b>		<b>29</b>	<b>16.5</b>	<b>65.95</b>	<b>521</b>	<b>0.67</b>	<b>1.00</b>	<b>110.00</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>333.50</b>	<b>50.50</b>	<b>8.55</b>	<b>83.00</b>	<b>259.50</b>	<b>465.00</b>	<b>1.20</b>

День: Пятница  
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	РР	Na	К	Ph	Ca	Mg	Fe	
	полдник																			
420-2016	йогурт	200	6	3	26	156	0.32	3.20			0.00	0.00	1.80	90.00	246.00	170.00	218.00	26.00	0.20	
	Печенье	50	3.75	9	33.5	231.5	0.32		66.00	0.50			0.85	14.00	42.50	32.50	11.50	5.00	2.10	
	<b>Итого</b>		<b>9.75</b>	<b>12</b>	<b>59.5</b>	<b>387.5</b>	<b>0.64</b>	<b>3.20</b>	<b>66.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.65</b>	<b>104.00</b>	<b>288.50</b>	<b>202.50</b>	<b>229.50</b>	<b>31.00</b>	<b>2.30</b>	