

Согласовано:

Директор МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п.  
Духовницкое»

Т.А. Фролова



« 10 » января 2025 г.

**10-дневное меню для детей 7-10 лет ГПД**  
**МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п. Духовницкое»**  
**2025-2026 г.**

# 1 ДЕНЬ

Возрастная группа от 7 до 10 лет

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
9-96	Картофель тушеный с мясом кур	75/150	14,77	13,55	29,61	390,04
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	<b>Итого обед:</b>		19,07	14,25	81,91	723,64

## 2 ДЕНЬ

Возрастная категория от 7 до 10лет

№ реч.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
286	Гуляш мясной( св/гов/курица)	100	17,6	9,3	3,4	169
302	Гречка отварная , рассыпчатая	150	8,69	6,3	39,4	245,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
452-2003	Сок	200	1,0	0,2	19,8	86
	<b>Итого обед:</b>		30,99	16,4	83,2	702,6

### 3 День

Возрастная категория от 7 до 10 лет

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
294/505	Котлета мясная с маслом слив.	90/10	9,96	12,1	11,16	193,85
197	Гороховое пюре	150	9,6	0,8	29,6	227,00
ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	<b>Итого обед:</b>		23,86	13,6	93,06	754,45

## 4ДЕНЬ

Возрастная категория от 7 до 10 лет

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
472-96	Котлета рыбная с маслом слив	90/10	12,20	13,00	4,60	189
302	Рис отварной , рассыпчатый	150	3,65	12,83	34,35	271
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	<b>Итого обед:</b>		20,15	26,53	91,25	793,6



## 5 ДЕНЬ

Возрастная категория от 7 до 10 лет

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
289	Рагу овощное с мясом кур	200	15,00	14,20	25,20	287,6
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,17	131
	<b>Итого обед:</b>		19,3	14,9	76,97	621,2

## 6 день

Возрастная категория от 7 до 10 лет

№ реч.	Прим. , наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
394-96	Жаркое по – Домашнему	75/150	14,77	13,55	29,61	390,04
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
452-2003	Сок фруктовый	200	1,0	0,02	19,8	86
	<b>Итого обед:</b>		19,47	14,17	70,01	678,64

## 7 день

Возрастная категория от 7 до 10 лет

№ реч.	Прим. . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
294/505	Котлета мясная с маслом слив.	90/10	9,96	12,1	11,16	193,85
469-96	Макаронные изд. Отварные с маслом слив.	150/5	5,5	4,8	38,3	191
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
590/96	Кисель фруктовый	200	0,5		29,6	148,2
	<b>Итого обед:</b>		19,66	17,5	99,66	735,65



## 8 день

Возрастная категория от 7 до 10 лет

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
310-96	Минтай припущенный с маслом сливочный	90/10	13,2	9,4	4,6	163,8
302	Рис отварной , рассыпчатый	150	3,65	12,83	34,35	271
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	<b>Итого обед:</b>		21,15	22,93	91,25	768,4

## 9 День

Возрастная категория от 7 до 10 лет

№ рец.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
469-96	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	3,10	8,50	28,50	203,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
345	Компот из св. ягод	200	0,3	0,1	27,8	255,16
	<b>Итого обед:</b>		7,1	9,2	76,9	660,76

# 10 День

Возрастная категория от 7 до 10 лет

№ рецеп.	Прием . наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещ-ва г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
285	Плов с мясом кур	200	14,7	13,0	40,7	346,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
452-2003	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86
	<b>Итого обед:</b>		19,4	13,8	81,1	634,6