

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ № 10»

 С.Н. Голованова

«___» _____ 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

на 2023 – 2024 учебный год (осенне-зимний период) для организации питания обучающихся,

посещающих группу продленного дня

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зугрэсская средняя школа № 10 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценн Ккал
1 НЕДЕЛЯ						
ГПД	День 1					
71	Овощи сезонные	50	0,54	0,1	1,9	21,5
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,8
294/315	Биточек мясной в сметано-томатном соусе	85/50	13,4	16,7	12,0	262,5
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	2,5	3,9	26,9	153
352	Кофейный напиток с молоком	200	4,63	3,02	18,39	114,3
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
323/325	Фрукты сезонные	200	0,74	0,74	18,13	81,4
	Итого		36,33	36,2	120,01	968,8
ГПД	День 2					
24	Салат из сезонных овощей	60	0,54	6,07	1,74	63,6
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,5	5,4	18,8	133,0

216	Сосиска отварная	75/5	7,8	15,7	----	172,0
296	Картофель отварной с маслом сливочным	100/5	1,91	2,88	15,34	94,9
362	Сок фруктовый	200	1,0	-----	21,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
	ИТОГО		17,35	30,43	78,52	659,3
ГПД	День 3					
10	Салат из сезонных овощей	60	0,65	0,11	5,17	24,2
74	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,11	16,59	120,8
202	Гуляш	110	11,24	17,5	4,95	269,1
145	Каша вязкая с маслом сливочным (ячневая, пшеничная, пшенная)	100/5	3,1	3,2	17,2	110
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	7,71	6,32	19,68	168
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
323,325	Фрукты сезонные	200	1,8	---	16,2	80
	ИТОГО		31,72	36,28	112,27	959,4
ГПД	День 4					
108	Овощи сезонные	50	1,56	2,87	3,3	45,3
77	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	123
236	Жаркое по- домашнему с мясом	175	13,2	28,2	19,0	383
326/330	Компот из свежих фруктов или с/ф	200	0,2	0,2	22,3	110
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
	ИТОГО		28,52	46,63	67,44	848,2
ГПД	День 5					
15	Салат из сезонных овощей	50	0,45	2,5	1,3	30,5
87/88	Суп с клецками	250/65	5,0	6,1	25,6	178
262/315, 587	Тефтели мясные в соусе	60/50	17,44	8,1	0,04	143
144	Каша рассыпчатая (гречневая, пшенная) с маслом сливочным	100/5	7,3	9,9	40,0	280
188	Запеканка из творога со сметаной	80/10	14,0	12,32	12,8	220
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

	ИТОГО		46,87	39,56	117,7	1018
2 НЕДЕЛЯ						
ГПД	День 6					
52/71	Овощи сезонные	50	0,36	0,45	1,45	5,55
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	5,2	14,0	114
255	Печень по - строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185
292	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	2,5	3,9	26,9	153
350	Чай с лимоном	200	0,2	---	15,2	63
3	Гренка с сыром с маслом сливочным	30/15/5	6,92	8,77	14,81	162,6
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
	ИТОГО		25,54	29,69	75,88	683,15
ГПД	День 7					
27	Салат из сезонных овощей	60	0,06	2,11	2,64	49,9
83/84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
196	Поджарка из рыбы	100	15,4	10,6	7,8	188
298	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,2	3,7	15,5	104
382	Чай на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,28	12,36	66,6
323,325	Фрукты сезонные	200	3,2	0,8	43,4	187,4
	ИТОГО		34,87	26,73	99,28	962,28
ГПД	День 8					
71/52	Овощи сезонные	50	0,9	---	0,8	9
36	Свекольник с яйцом со сметаной	250/10	2,27	5,38	10,98	98,7
279	Рагу из курицы	150	9,7	7,9	13,2	163
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,6
448	Оладьи (со сметаной ,повидлом или сгущенным молоком)	100/20	7,61	9,55	51,6	281,4
	ИТОГО		23,52	23,51	113,14	714,7
ГПД	День 9					
72	Салат из сезонных овощей	60	1,9	4,7	6,5	74,3
76	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	112
294	Котлета мясная	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
165	Макароны отварные с сыром	120/5	8,4	7,3	18,7	179
326/330	Компот из свежих фруктов или с/ф	200	0,2	0,2	22,3	110

3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
323,325	Фрукты сезонные	200	3,0	---	42,0	182
	ИТОГО		31,8	31,98	134,04	981,6
ГПД	День 10					
12	Салат из сезонных овощей	60	1,73	3,71	4,82	59,6
79	Суп картофельный с крупой с курицей	250/25	13,0	6,7	17,4	183
283	Плов с курицей	150	13,4	11,3	28,2	270
420	Ряженка	200	6,0	6,4	8,2	114
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	ИТОГО		45,59	38,95	70,0	813,5

		Пятый квартал				
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		тыс. руб.				
ГПД	День 1					
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
323,325	Фрукты сезонные	200	3,0	---	42,0	182
	ИТОГО		31,8	31,98	134,04	981,6
ГПД	День 2					
12	Салат из сезонных овощей	60	1,73	3,71	4,82	59,6
79	Суп картофельный с крупой с курицей	250/25	13,0	6,7	17,4	183
283	Плов с курицей	150	13,4	11,3	28,2	270
420	Ряженка	200	6,0	6,4	8,2	114
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,7	4,47	153,6
	ИТОГО		45,59	38,95	70,0	813,5