

СОГЛАСОВАНО:
Врио главного санитарного врача
гг.Харцызска, Зугрэса,Иловайска

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 10»

_____ В.В.Чаплыкина



_____ С.Н. Голованова

« ____ » _____ 2023 г.

_____ 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
«Зугресская средняя школа № 10 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность калл
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
262/315	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	60/50	16,08	15,6	17,7	271
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		39,01	35,1	125,71	977,3
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
173	Омлет	53	0,9	0,1	1,9	21,5

216	Сосиска отварная	75/5	7,8	15,7	----	172,0
308	Картофель тушеный	100	2,6	7,7	9,9	118,7
362	Сок фруктовый	200	1,0	-----	21,2	92
410	Ватрушка с творогом	100	9,0	14,1	29,2	279
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
	ИТОГО		25,66	49,21	89,42	913,1
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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
	Кондитерские изделия	30	0,75	7,5	15,5	106
	ИТОГО		21,41	46,63	93,23	871,1
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
194	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	15,4	10,6	7,8	188
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		44,83	42,06	125,46	1063
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
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
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		27,06	30,09	90,56	749,45
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
410	Ватрушка с творогом	100	9	14,1	29,2	279
	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		43,87	40,83	128,48	1142
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
277	Голубцы ленивые со сметано- томатным соусом	200/50	12,2	12,2	13,9	215
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
448	Оладьи	100	7,61	9,55	51,6	281,4
	ИТОГО		25,66	27,77	115,24	770,6
ГПД	День 9					
72	Салат из сезонных овощей	60	1,9	4,7	6,5	74,3
67	Борщ зеленый со сметаной	250/10	3,1	6,7	12,7	125
294	Котлета мясная	85/5	12,5	14,1	8,4	220,5
165	Макаронны 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

	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		32,7	33,38	132,04	994,6
ГПД	День 10					
180	Вареники ленивые со сметаной	100/15	14,93	10,85	15,31	218
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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Хлеб ржаной	25	1,32	0,14	6,68	33,3
	Кондитерские изделия	30	3,38	3,77	35,79	190,2
	ИТОГО		54,3	39,4	98,15	1079