


 Директор ГБОУ «СШ № 22 Г.О.Харцызск»
 А.И. Мирониченко
 2024

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

на 2024 - 2025 учебный год

для организации питания детей 5-11 классов льготных категорий(обед)

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 22 Г.О.Харцызск»

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | |
|-------------|---------------------------------------|---------|------------------|--------|----------|-----------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы | Энерг. цен.калл |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ГПД | День 1 | | | | | |
| 91 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,13 | 11,78 | 21,50 | 219,72 |
| 164 | Макароны отварные со сливочным малом | 150/5 | 23,00 | 9,08 | 34,84 | 309,36 |
| 262/287 | Тефтели мясные в томатном соусе | 100/50 | 9,3 | 12,8 | 12,7 | 205 |
| | Овощи свежие, консервированные | 50 | | | | |
| | Хлебная булочка с сыром и слив.маслом | 50/20/5 | 1,30 | 0,20 | 6,80 | 36,20 |
| 354 | Какао на сгущенном молоке | 200 | 1,00 | 0,00 | 21,00 | 60,0 |
| | Фрукты | 10 0 | | | | |
| | Итого | | 41,79 | 33,86 | 96,84 | 830,28 |
| ГПД | День 2 | | | | | |
| | Борщ с капустой, картофелем и мясом | 250 | 4,00 | 4,80 | 20,50 | 142,00 |
| 383 | Плов с мясом кур | 150 | 6,75 | 3,45 | 37,5 | 198,00 |

| | | | | | | |
|------------|------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|
| | Хлебная булочка | 50 | 6,09 | 10,73 | 10,76 | 165,28 |
| 362 | Сок фруктовый | 200 | 7,6 | 8,8 | 55,2 | 330,6 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 3,13 | 6,41 | 25,21 | 169,85 |
| | Итого | | 27,57 | 34,19 | 149,17 | 1005,73 |
| ГПД | День 3 | | | | | |
| 74 | Суп с клёцками | 250 | 2,30 | 3,30 | 12,50 | 88,00 |
| 290 | Каша гречневая со сливочным маслом | 150/5 | 6,75 | 3,45 | 37,50 | 198,00 |
| 248 | Котлета куринная | 100/5,5 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 136,53 |
| 54а | Свекольная икра | 75 | 1,07 | 0,38 | 5,61 | 30,93 |
| | Хлебная булочка/сыр | 50/15 | 1,30 | 0,20 | 6,80 | 36,20 |
| 349 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,88 | 0,34 | 29,92 | 111,88 |
| | Итого | | 21,97 | 17,54 | 94,60 | 601,54 |
| ГПД | День 4 | | | | | |
| 79 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 9,00 | 7,00 | 23,00 | 165,30 |
| 236 | Жаркое по-домашнему | 175 | 8,30 | 17,90 | 0,30 | 195,80 |
| | Хлебная булочка | 50 | 1,30 | 0,20 | 6,80 | 36,20 |
| 329 | Сок | 200 | 20,00 | 0,00 | 27,90 | 113,00 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 3,13 | 6,41 | 25,21 | 169,85 |
| | Овощи сезонные | 50 | | | | |
| | Итого | | 41,73 | 31,51 | 83,21 | 680,15 |
| ГПД | День 5 | | | | | |
| 83 | Суп картофельный с бобами | 250 | 4,30 | 2,30 | 5,80 | 60,00 |
| 291 | Каша гречневая со сливочным малом | 150/5 | 4,20 | 7,40 | 37,20 | 224,00 |
| 194 | Ленивые голубцы | 100/50 | 6,00 | 0,75 | 6,00 | 87,00 |
| | Хлебная булочка | 50 | 1,30 | 0,20 | 6,8 | 36,20 |
| | Компот | 200 | 1,43 | 0,97 | 10,33 | 56,00 |
| | Фрукты | 100 | | | | |

| | | | | | | |
|------------|---|--------|-------|-------|--------|--------|
| | Итого | | 37,38 | 27,53 | 101,35 | 823,66 |
| ГПД | День 6 | | | | | |
| 57 | Борщ с капустой, картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250/4 | 6,00 | 9,00 | 5,00 | 110,00 |
| 103 | Картофель отварной со сливочным маслом | 200/5 | 5,25 | 0,60 | 34,80 | 168,00 |
| 202 | Биточки рыбные | 100 | 24,15 | 7,58 | 0,62 | 165,45 |
| 52 | Овощи сезонные | 50 | | | | |
| | Хлебная булочка/сыр | 50/15 | 1,3 | 0,20 | 6,80 | 36,20 |
| 349 | Чай с сахаром | 200/15 | 1,00 | 0,00 | 21,00 | 60,00 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 3,13 | 6,41 | 25,21 | 169,85 |
| | Итого | | 40,83 | 23,79 | 93,43 | 709,5 |
| ГПД | День 7 | | | | | |
| 83/84 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 2,26 | 2,20 | 4,30 | 45,01 |
| 291 | Каша гречневая со сливочным маслом | 150/5 | 6,75 | 3,45 | 37,50 | 198,00 |
| 237 | Гуляш из куриного филе | 75/50 | 12,38 | 8,84 | 11,96 | 186,12 |
| 52 | Овощи сезонные | 50 | | | | |
| | Хлебная булочка с маслом | 50/5 | 1,30 | 0,20 | 6,80 | 36,20 |
| 349 | Сок | 200 | 1,60 | 0,28 | 31,00 | 130,00 |
| | Итого | | 24,29 | 31,02 | 91,56 | 595,33 |
| ГПД | День 8 | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне | 250 | 7,13 | 11,78 | 21,50 | 219,72 |
| 297/355 | Плов с мясом | 200 | 15,95 | 7,34 | 20,63 | 212,22 |
| | Салат из капусты свежей | 50 | | | | |
| | Хлебная булочка | 50 | 1,30 | 0,20 | 6,80 | 36,20 |
| | Какао со сгущенным молоком | 200 | 6,00 | 12,00 | 8,20 | 26,20 |

| | | | | | | |
|------------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | Кондитерское изделие | 40 | 3,13 | 6,41 | 25,21 | 169,85 |
| | Фрукты | 75 | | | | |
| | Итого | | 33,51 | 33,08 | 82,34 | 664,19 |
| ГПД | День 9 | | | | | |
| 91 | Суп рисовый | 250 | 14,30 | 2,45 | 74,50 | 183,05 |
| 188 | Жаркое по домашнему | 175 | 33,62 | 19,98 | 12,12 | 275,68 |
| | Хлебная булка | 50 | 6,09 | 10,73 | 10,76 | 165,28 |
| 354 | Сок | 200 | 0,88 | 0,34 | 29,92 | 111,88 |
| | Кондитерское изделие | 48 | 3,13 | 6,41 | 25,21 | 169,85 |
| | Итого | | 58,02 | 37,46 | 78,01 | 722,69 |
| ГПД | День 10 | | | | | |
| 79 | Свекольник | 250 | 9,00 | 7,00 | 23,00 | 165,30 |
| 164 | Макароны со сливочным маслом | 150/5 | 4,70 | 0,40 | 25,80 | 165,00 |
| 262/287 | Тефтели мясные в томатном соусе | 50/50 | 9,1 | 28,0 | 11,92 | 335 |
| | Овощи сезонные | 50 | 1,4 | 0,1 | 1,9 | 21,5 |
| | Хлебная булочка | 50 | 1,30 | 0,20 | 6,8 | 36,20 |
| 329 | Чай с сахаром | 200 | 1,00 | 0,00 | 21,00 | 60,00 |
| | Фрукты | 105 | | | | |
| | Итого | | 26,5 | 35,7 | 78,5 | 783,3 |