



И. Л. Бондаренко
2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
на 2023 – 2024 учебный год для организации питания обучающихся,
посещающих группу продленного дня
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зугресская средняя школа № 17 г. Харьковска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энерг. ценность ккал
ГПД	День 1					
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
164	Макаронны отварные со сливочным маслом	150/5	8,4	7,3	18,7	179
278	Курица отварная с маслом сливочным	80/5	27,6	20,6	1,8	316,0
354	Какао с молоком	200	7,6	8,8	55,2	330,6
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,28	16,6	78,0
323/325	Фрукты	95	1,5	0,0	21,0	91
	Итого					1129,35
ГПД	День 2					
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,3	7,7	17,7	152
150	Плов с мясом	150	13,4	11,3	28,2	270
54	Икра кабачковая	53	0,85	2,65	4,5	46
362	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,00	21	60
323/325	Фрукты	115	1,5	0,0	21,0	91
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,56	73,52
	Итого					692,52
ГПД	День 3					
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	6,00	9,00	5,00	110,0
291	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	3,1	3,2	17,2	110
237	Гуляш мясной	75	8,3	20,1	2,5	227
350	Чай с сахаром	200/15	2,8	4,4	18,8	88,0
323/325	Фрукты	123	0,8	0,0	19,6	93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,56	73,52

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,56	73,52
	Кондитерские изделия	24				
	Итого					701,52
ГПД	День 4					
79	Суп картофельный с рисом и курицей	250/25	2,1	2,4	18,3	165,3
236	Жаркое по домашнему	175	13,2	28,2	19,0	383
329	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,28	31,00	130,00
323/325	Фрукты	108	0,9	0,0	8,1	40,0
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5
	Кондитерские изделия	18				
	Итого					918,8
ГПД	День 5					
88/87	Суп с клецками	250	5,0	6,1	25,6	178
144	Каша гречневая со сливочным маслом	100/5	3,1	3,7	15,8	110
194	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,4	7,6	5,8	158
355	Какао напиток на сгущенном молоке	200	7,6	8,8	55,2	330,6
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/20/10	6,92	8,77	14,81	162,6
	Кондитерские изделия	75				
	Итого					939,2
ГПД	День 6					
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
236	Жаркое по домашнему	175	13,2	28,2	19,0	383
349	Чай с сахаром	200	0,05	0,0	7,5	30
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,28	16,6	78,0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,14	6,68	33,3
323/325	Фрукты	90				
	Итого					691,55
ГПД	День 7					
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	4,3	2,3	5,8	60,0
289	Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2,2	3,7	15,5	104
196	Поджарка из рыбы	125	20,3	14,0	10,3	247,4
362	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0,00	21	60
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Кондитерские изделия	45	1,25	12,5	25,8	176,7

ГПД	День 8					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/35	2,69	2,84	17,14	104,75
297/355	Голубцы ленивые со сметанно - томатном соусе	113	6,1	6,1	7,5	115
350	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,2	63
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
	Кондитерские изделия	50				
323/325	Фрукты	145	0,8	0,0	19,6	86
	Итого					509,75
ГПД	День 9					
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
188	Запеканка из творога со сметаной	100/15	17,5	15,4	16,0	276
329	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,28	31,00	130,00
	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,28	16,6	78,0
	Итого					618,75
ГПД	День 10					
79	Суп картофельный с рисом и курицей	250/25	2,1	2,4	18,3	165,3
165	Макаронны отварные с маслом и сыром	100/15/5	6,2	4,1	12,3	129
278	Курица отварная с маслом сливочным	50/5	15,8	12,3	0,9	168,0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
329	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,28	31,00	130,00
	Кондитерские изделия	103				
	Итого					733,3