

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «СШ №17 г.о.Харцызск»

ГБОУ
СШ № 17
Харцызск

И.Л. Бондаренко

«18» октября 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

на 2024 – 2025 учебный год для организации питания обучающихся,

посещающих группу продленного дня

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

«Зугресская средняя школа № 17 городского округа Харцызск»

Донецкой Народной Республики

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг.ценность калл
ГПД	День 1					
82	Борщ со сметаной и курицей	200/25/ 15	2,3	7,7	17,7	152
144	Каша рисовая со сливочным маслом	150/10	3,8	8,8	41,0	258
237	Гуляш из свинины	100	20,	60,6	7,4	656
	Хлеб пшеничный ,ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
349	Чай с сахаром	200	0,1		15,01	60
	Итого	750	29,9	77,7	101,71	1228,6
ГПД	День 2					
101	Суп с рисовой крупой и курицей	200/25	2,1	2,74	18,3	104
283	Макаронны отварные со сливочным маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
278	Курица отварная	100/5	21,0	16,4	1,2	236
355	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,9	25,4	153
	Хлеб пшеничный ,ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
54	Овощи	50	0,85	2,65	4,5	46
	Итого	785	37,85	30,99	103,8	846,6
ГПД	День 3					
81	Суп гороховый с курицей	200/25	5,49	5,28	16,33	134,75
194	Рыба с овощами	125	15,4	10,6	7,8	188
296	Картофель отварной	150/5	3,0	4,9	26,0	161
323/325	Фрукты свежие	70	1,5	0,0	21,0	91
350	Сок фруктовый	200	2,8	4,4	18,8	88,0
	Хлеб пшеничный ,ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого	825	31,89	25,78	110,53	765,35

ГПД	День 4					
82	Борщ с капустой и курицей	200/25	2,3	7,7	17,7	152
144	Каша гречневая со сливочным маслом	150/5	9,0	10,6	46,2	320
248	Котлета мясная	80	9,39	37,4	14,1	432
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Чай с сахаром	200	0,1		15,01	60
323/325	Фрукты	80	1,8		16,2	40
	Итого	790	26,29	56,3	129,81	1106,6
ГПД	День 5					
80	Суп гречневый	200	13,0	6,7	17,4	119,75
144	Каша пшенная	150/5	7,3	9,9	40,0	280
237	Гуляш из свинины	120	20,0	60,6	7,4	492
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2
	Итого	725	49,09	84,25	110,16	1088,55
ГПД	День 6					
80	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	6,9	18,3	23,3	286
236	Жаркое по домашнему	225	16,9	36,3	24,4	492
349	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
169	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63
	Итого	711	32,7	59,8	83,6	1003,6
ГПД	День 7					
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,8
198	Биточки рыбные	100	10,5	7,6	14,7	171
296	Картофель отварной	150/5	3,0	4,9	26,0	161
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого	705	37,79	41,6	89,29	620,4
ГПД	День 8					
81	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	20,4	16,8	33,0	290
323/325	Фрукты	80	1,8		16,2	40
355	Какао со сгущенным молоком	200	1,09	0,2	3,8	43
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого	680	29,68	20,62	79,07	580,35

ГПД	День 9					
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,0	2,73	20,93	116,25
144	Каша гречневая со сливочным маслом	150/5	9,0	10,6	46,2	320
278	Куры отварные	100	21,0	16,4	1,2	236
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
169	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63
	Итого	706	40,84	34,39	113,99	932,05
ГПД	День 10					
81	Суп картофельный с горохом и курицей	200/35	5,49	5,28	16,33	134,75
144	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	3,8	8,5	40,3	254
293	Котлета куриная	100	14,7	16,6	9,9	259,4
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
350	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96
	Овощи сезонные	60	0,53	2,25	3,1	34,7
	Итого	800	28,62	33,63	113,43	881,45