

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ №17 г.о.Харцызск

И.Л. Бондаренко

«09 января» 2025

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

на 2024 – 2025 учебный год

для организации питания обучающихся за счет родительской платы (обед)

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

«Зугрэсская средняя школа № 17 городского округа. Харцызск»

Донецкой Народной Республики

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы	Энерг.ценность калл
1	2	3	4	5	6	7
обед	День 1					
82	Борщ со сметаной и курицей	250/25	2,3	7,7	17,7	152
144	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	3,8	8,8	41,0	258
237	Гуляш со свинины	100/50	20,0	60,6	7,4	656
355	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,9	25,4	153
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
323/325	Фрукты	100	0,9	0,00	8,1	40,0
	Итого	930	32,98	81,24	114,36	1329,5
обед	День 2					
101	Суп с рисовой крупой и курицей	250/25	2,1	2,74	18,3	104
283	Макароны 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
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
355	Какао со сгущенным молоком	200	3,7	3,9	25,4	153
54	Овощи	50	0,85	2,65	4,5	46
	Итого	785	37,85	30,99	103,8	846,6
обед	День 3					
81	Суп гороховый с курицей	250/25	5,49	5,28	16,33	134,75
194	Рыба тушеная с овощами	100	15,4	10,6	7,8	188
296	Картофель отварной	150	3,0	4,9	26,0	161
323/325	Фрукты	100	1,5		21,0	91
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
350	Сок фруктовый	200	2,8	4,4	18,8	88
	Итого	875	31,89	25,78	110,53	765,35

обед	День 4					
82	Борщ с капустой и курицей	250/25	2,3	7,7	17,7	152
145	Каша гречневая с маслом	150/5	9,0	10,6	46,2	320
248	Котлета мясная	100/50	11,6	46,2	17,4	534
349	Чай с сахаром	200	0,1		15,01	60
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
323/325	Фрукты	80	1,8		16,2	80
	Итого	860	26,29	56,3	129,81	1146,6
обед	День 5					
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	13,0	6,7	17,4	119,75
144	Каша пшеничная	150/5	7,3	9,9	40	280
326	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110
237	Гуляш мясной	120	20,0	60,6	7,4	492
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого	775	49,09	84,25	110,16	1088,55
обед	День 6					
80	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	6,9	18,3	23,3	286
236	Жаркое по домашнему	225	16,9	36,3	24,4	492
169	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63
349	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60
	Хлеб пшеничный , ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого	761	32,7	59,8	83,6	1003,6
обед	День 7					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,46	3,92	2,12	89,8
296	Картофель отварной	150	3	4,9	26,0	161
198	Биточки рыбные	100	10,5	7,96	14,7	171
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	750	37,79	41,6	89,29	620,4
обед	День 8					
81	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	30,6	25,2	49,5	435
323/325	Фрукты	90	1,8		16,2	80
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	740	29,68	20,62	79,07	560,7

обед	День 9					
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	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		24,76	94,2
169	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63
	Итого	756	40,84	34,39	113,99	932,05
обед	День 10					
81	Суп картофельный с горохом и курицей	250/35	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
	Итого	590	28,62	33,63	113,43	750,75