

УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора  
МБОУ СИИ №18

Дорофеева О.Н.  
«05» февраля 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ**  
на 2023 – 2024 учебный год для организации питания обучающихся,  
**посещающих группу продленного дня**  
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Троицко – Харцызская средняя школа №18 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энерг. ценность калл
<b>ГПД</b>	<b>День 1</b>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42
304	Рис отварной	150/5,25	3,65	5,37	36,68	209,70
285	Котлета куриная рубленая	80	9,8	10,9	8,9	173,00
331	Соус сметанный с томатом	40	0,72	1,96	2,8	32,04
71	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
349	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,05	-	7,5	30,00
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,30
	Хлеб пшеничный	20	4,1	0,70	0,65	25,30
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,33	0,24	8,37	40,96
	Кондитерские изделия (пряник заварной)	25	1,48	1,18	18,75	91,5
	Итого		26,40	38,15	117,77	862,12
<b>ГПД</b>	<b>День 2</b>					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04
290	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150/5,25	7,40	5,00	41,10	241,00
260	Гуляш из свинины	100	14,55	16,79	2,89	221,00
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,33	0,24	8,37	40,96
71	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
377	Чай с сахаром и	150/15/8	0,13	0,02	15,20	62,00



	лимоном					
	Кондитерские изделия (мармелад)	30	0,56	0,66	15,46	70,80
	Итого		35,10	33,59	94,21	831,30
<b>ГПД</b>	<b>День 3</b>					
80	Суп с гречневой крупой и курицей	250/20	4,00	4,20	16,80	165,00
164	Макаронны отварные со сливочным маслом	150/5	6,50	4,70	33,80	205,00
169	Яйцо отварное	1	5,10	4,60	0,30	63,00
280/ 314	Курица тушенная в соусе	80	11,6	8,8	3,2	139,00
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
	Хлеб ржаной	30	1,33	0,24	8,37	40,96
50	Икра кабачковая	61,5	0,76	0,04	9,18	40,08
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Кондитерские изделия (печенье)	60	0,56	0,66	15,46	70,80
	Итого		27,75	20,40	142,91	800,14
<b>ГПД</b>	<b>День 4</b>					
96/107	Рассольник Ленинградский	250/25	6,36	8,90	11,81	158,34
229	Рыба тушенная в томате с овощами	175	9,75	4,95	3,80	105,00
103	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3,00	4,90	26,00	161,00
219	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
	Хлеб ржаной	30	1,33	0,24	8,37	40,96
	Кондитерские изделия (зефир)	80	0,56	0,66	15,46	70,80
	Итого		23,47	25,27	90,88	737,90
<b>ГПД</b>	<b>День 5</b>					
80	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34
217	Вареники ленивые	100	12,19	4,86	36,85	230,83
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,30
243	Сосиски отварные	50	7,77	17,18	0,98	197,40
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,33	0,24	8,37	40,96
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,40
	Кондитерские изделия (вафли)	70	0,56	0,66	15,46	70,80



	Итого		30,0	41,79	94,50	889,16
<b>ГПД</b>	<b>День 6</b>					
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	6,40	10,03	11,55	171,04
165	Макаронны отварные с сыром	150/20/5	11,08	10,20	33,80	276,00
71	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
285	Котлета куриная рубленая	50	9,8	10,9	8,9	173,00
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,33	0,24	8,37	40,96
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,20	62,00
	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,80
	Итого		24,26	22,08	87,31	659,30
<b>ГПД</b>	<b>День 7</b>					
104	Суп картофельный с мясной фрикаделькой	250/25	8,89	6,56	13,50	159,80
103	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3,00	4,90	26,00	161,00
229	Рыба тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
	Хлеб ржаной	30	1,33	0,24	8,37	40,96
	Итого		27,73	17,44	84,33	624,80
<b>ГПД</b>	<b>День 8</b>					
86	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,18	2,84	14,29	91,5
291	Плов из птицы	200	18,75	19,40	35,08	471,25
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
	Хлеб ржаной	30	1,33	0,24	8,37	40,96
383	Какао на сгущенном молоке	200	3,67	2,60	25,09	138,40
338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	150	0,60	0,60	14,70	70,30
	Кондитерские изделия (мармелад)	50	0,56	0,66	15,46	70,80
	Итого		30,63	26,38	98,18	837,71
<b>ГПД</b>	<b>День 9</b>					
182	Суп картофельный с рисом	250	7,82	12,83	34,27	285,00
3	Макаронны отварные со сливочным маслом и сыром	150/5/20	5,80	8,30	14,83	157,00



243	Сосиска отварная	50	7,77	17,18	0,98	197,40
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
	Хлеб ржаной	30	1,33	0,24	8,37	40,96
386	Ряженка	250	2,9	2,5	4,00	50,00
	Кондитерские изделия (зефир)	70	0,56	0,66	15,46	70,80
	Итого		17,07	23,32	88,07	634,26
<b>ГПД</b>	<b>День 10</b>					
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34
290	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5,25	7,40	5,00	41,10	241,00
290	Куры тушеные в сметанном соусе	75	12,75	22,45	1,40	258,34
71	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
338	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	150	0,60	0,60	14,70	70,30
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	20	4,10	0,70	0,65	25,30
	Хлеб ржаной	30	1,33	0,24	8,37	40,96
	Кондитерские изделия (печенье)	50	0,56	0,66	15,46	70,80
	Итого		36,80	38,01	100,50	880,44