

	томатном соусе					
54-2з	Овощи по сезону	50	1,4	0,01	1,9	21,5
329	Компот из сухофруктов	200/20	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,20	14,90	60,0
	Итого		21,9	19,91	67,4	547,13



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ «СШ № 11 г.о.Харцызск»
 О.Н.Соклакова
 2024

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
 на 2024 – 2025 учебный год для организации питания обучающихся,
 воспитанников группы продленного дня
 «Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
 «Зуевская средняя школа №11 г. Харцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энерг. ценность калл
5 - 11	День 1					
54-8с	Суп картофельный с бобовыми	250	2,10	2,40	18,30	104,00
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,5	207,7
54-6о	Яйцо отварное	1	4,8	4	0,3	56,6
54-23ги	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
	Итого		21,0	16,6	83,00	564,3
5-11	День 2					
54 -2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,64	5,5	16,80	136,80
54-12м	Плов с мясом	200	16,55	16,74	18,8	262,44
54-2з	Овощи по сезону	100	0,6	0,2	1,5	19,9
пром	Хлеб пшеничный	60	4,15	0,50	24,95	121,5
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
	Итого		24,34	23,24	88,45	652,64
5 - 11	День 3					
54-11с	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	6,18	7,23	14,08	146,1
54-5м	Котлета мясная со	100/5	14,7	16,35	13,35	259,5

	сливочным маслом					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,07	8,4	48	311,6
54-8г	Капуста тушеная	75	1,85	2,2	7,3	56,75
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
362	Сок фруктовый	200	0,9	1,3	12,1	20,00
	Итого		34,45	33,28	89,13	761,2
5-11	День 4					
54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой на мясном бульоне	250	6,18	7,23	14,08	146,1
236	Жаркое по домашнему	175	13,2	18,2	19,0	383,00
	Хлеб	30	2,1	0,2	13,2	60,00
329	Компот из сухофруктов	200/20	0,40	0,40	9,80	47,00
пром	Фрукты свежие по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
54-2з	Овощи по сезону/консервированные овощи	100	0,6	0,2	1,5	15,0
	Итого		22,78	26,53	68,98	703,1
5-11	День 5					
91	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,25	5,25	5,77	80,5
54-6г	Каша рисовая со сливочным маслом	200/7	2,3	4,5	24,1	147,00
194	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	14,4	3,7	8,5	92,00
	Хлеб	30	2,1	0,2	13,2	60,00
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	65,4
54-21гн	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,00
	Итого		25,45	18,15	92,07	598,9
5-11	День 6					
83/84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,35	3,66	10,35	80,45
54-6г	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	2,0	4,1	23,8	127,00
54-2м	Гуляш из куриного филе	75	15,1	5,9	2,0	122,43
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб пшеничный	50	2,20	0,20	14,90	73,00
	Итого		21,02	14,22	66,05	662,88
5-11	День 7					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,64	5,5	16,80	136,80

54-14р	Котлета рыбная любительская	100	8,1	8,4	16,1	168,1
103	Картофель отварной с маслом	155/5	2,48	2,29	20,26	114,28
54-2з	Овощи по сезону	75	1,6	0,0	1,6	24,00
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	19,6	86,00
	Итого		17,19	16,93	99,29	637,85
5 - 11	День 8					
80	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	250	9,25	3,75	15,5	136,00
277/315	Голубцы ленивые со сметанно – томатным соусом	225	13,7	13,7	15,6	242,00
	Хлеб пшеничный	50	4.40	0.40	29.80	146,00
362	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	92,0
	Кондитерские изделия	18	0,85	4,75	11,3	91,44
	Итого		29,2	22,6	93,2	707,44
5-11	День 9					
54-8с	Суп картофельный с бобовыми	250	2.10	2.40	18.30	104,00
54-1т	Запеканка из творога со сметаной	150/15	26,25	23,1	24,00	414,00
54-21гн	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,00
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
	Итого		34,55	29,9	92,7	784,00
5-11	День 10					
79	Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне	250	10,75	7,5	10	151,75
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4
54-4м	Котлета мясная со сливочным маслом	100/5	18,3	17,5	16,5	295,06
54-23ги	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,00
пром	Фрукты по сезону	100	0,3	0,3	11,4	52,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60,00
	Итого		41,55	40,2	76	778,21