

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 11»



О.Н.Соклакова
«01» сентября 2023

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
на 2023 – 2024 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					
91	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,8
164	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	203,00
262/315	Тефтели мясные в сметано – томатном соусе	100/50	12,6	53,00	23,4	622,00
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,00
	Хлеб	30	2,20	0,20	14,90	73,00
	Итого		30,59	67,08	114,23	1186,8
5 - 11	День 2					
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/4	2,64	5,5	16,80	136,80
150	Плов с мясом	150	16,55	16,74	18,8	371,00
	Хлеб	30	2,20	0,20	14,90	73,00
362	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,0	92,0
	Кондитерские изделия	18	0,85	4,75	11,3	91,44
	Итого		23,24	27,19	82,8	764,24
5 - 11	День 3					
74	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой	250	2.60	5.50	18.20	133,00
285	Котлета куриная со сливочным маслом	50/5	7,35	8,18	6,68	129,75
291	Каша вязкая гречневая	150/5	4,6	5,5	23,7	165,00
54-а	Свекольная икра	75	1,8	2,2	11,6	73,7
	Хлеб пшеничный	60	1,66	0,20	9,98	48,6

349	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.10	0.00	15.00	60.00
	Итого		18,11	21,58	85,16	610,05
5 - 11	День 4					
79	Суп картофельный с рисовой крупой	250	5,5	4,75	46,5	252,75
236	Жаркое по домашнему	175	13,2	28,2	19,0	383,00
	Хлеб	60	4,40	0,40	29,80	146,00
329	Компот из сухофруктов	200/20	0,40	0,40	9,80	47,00
	Фрукты свежие	200	3,2	0,8	43,00	94,00
	Итого		26,7	34,55	148,1	922,75
5 - 11	День 5					
91	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,25	5,25	5,77	80,5
291	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	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 пшеничный	55	4,40	0,4	29,8	146,00
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	65,4
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,00
	Итого		27,75	18,35	108,67	538,9
5 - 11	День 6					
57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,64	5,5	16,80	136,80
202	Биточки рыбные	80	8,1	8,4	16,1	168,1
103	Картофель отварной с маслом	155	3,2	2,95	26,15	147,46
52	Овощи по сезону	75	1,6	0,0	1,6	24,00
349	Чай с сахаром	200/15	0.10	0.00	15.00	60.00
	Хлеб пшеничный	50	1.47	0.13	9.93	48.67
	Фрукты свежие	200	0,80	0,00	19,6	86,00
	Итого		17,91	16,98	105, 18	671,03
5 - 11	День 7					
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1.35	3.66	10.35	80.45
291	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	2,3	4,5	24,1	147,00
237	Гуляш из куриного филе	75	15,1	5,9	2,0	122,43
349	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		21,05	14,26	66,35	682,88
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					
91	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,8
103	Картофель отварной с маслом	155	3,2	2,95	26,15	147,46
248	Биточек из куриного филе	80/5	1,8	2,4	6,6	119,9
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	154,00
	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,40	9,98	146,00
52	Овощи по сезону	75	1,6	0,0	1,6	24,00
	Итого		20,29	14,93	86,46	726,16
5 - 11	День 10					
79	Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне	250	10,75	7,5	10	151,75
168	Макаронник с мясом и сливочным мясом	140/5	11,2	9,38	23,94	225,96
	Хлеб	60	4,40	0,40	29,80	146,00
329	Компот из сухофруктов	200/20	0,40	0,40	9,80	47,00
	Фрукты свежие	200	3,2	0,8	43,00	94,00
	Итого		29,95	18,48	116,54	664,71