



ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
 на 2024-2025 уч. год для организации питания
 обучающихся 5-11 классов (льготная категория, осенне-зимний период)
 «ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
 СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 7 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ХАРЦЫЗСК»
 ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергоценность ккал
1	2	3	4	5	6	7
5-11 класс	День 1					
№ 54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,15	19,1	141,63
№ 54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208
№54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9
Пром	Сок фруктовый	106	0,53	0	12,4	51,73
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
Пром	Икра кабачковая	100	0	7	7	90
	Итого	716	31,36	20,43	95,2	689,84
5-11 класс	День 2					
№ 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,1	12,98	115,43
№ 54-4г-2020	Каша гречневая	200	11,0	8,7	57,0	349,9
№54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,3
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
	Итого		33,53	18,98	110,48	750,41
5-11 класс	День 3					
№ 54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,75	4,0	16,2	123,8
№ 54—6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,0	50,7	284,7
№ 54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
№54-3соус	в красном соусе	100	3,3	2,7	9,1	73,6
№ 108	Овощи (горошек отварной)	60	1,79	0,84	4,53	33,88
№ 54-8ги	Какао с молоком сгущённым	200	3,5	3,4	22,3	133,4

	Итого		48,92	20,42	134,5	922
5-11 класс	День 4					
№ 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,89	5,4	23,1	176,4
№ 54-11ги	Картофель отварной	200	4,1	7,6	31,6	211,1
№ 54-14-2020	Котлета рыбная(горбуша)	80	10,3	6,3	9,8	137
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
№ 54-3ги	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Кондитерское изделие	25	2,81	3,14	29,83	158,47
	Итого		32,28	23,02	132,13	867,15
5-11 класс	День 5					
№ 54-7с-2020	Суп картофельный с крупой	250	3,15	2,4	26,28	139,03
№ 188	Запеканка из творога	100/15	17,5	15,4	16	276
№169	Яйца варёные	40(1шт)	5,1	4,6	0,3	63
№54-7хи	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		30,83	22,98	96,1	720
5-11 класс	День 6					
№ 54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,15	19,1	141,63
№ 54-1г-2020	Макаронны отварные	200	6,7	7,1	46,6	277,3
№54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
Пром	Сок фруктовый	200	0,6	0	33,6	136,8
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
	Итого		23,21	32,5	121,3	762,21
5-11 класс	День 7					
№ 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,1	12,98	115,43
№ 54-12м-2020	Плов с курицей	150	34,1	9,9	43,3	398,8
№ 54-9ги	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	3,8	3,5	22,3	133,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
№ 323	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		45,93	20,66	109,68	804,0

