



УТВЕРЖДАЮ:  
Врио директора  
МБОУ СШ № 7

*В. В. В.*

О.В.Малеваная  
2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ**  
на 2023-2024 уч. год для организации питания обучающихся,  
посещающих группу продлённого дня  
«Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Харьковская средняя школа № 7»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерго-ценность ккал
<b>ГПД</b>	<b>День 1</b>					
№ 74	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	2,6	5,5	18,2	133
№ 291	Каша ячневая вязкая	150	3,4	4,8	21,6	144
№ 286/316	Биточки куриные со сметаной и луком	50/30	9,6	6,1	7,1	122
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 50	Овощи (икра кабачковая)	60	0,76	0,04	9,18	40,08
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17
	<b>Итого</b>		<b>23,36</b>	<b>20,72</b>	<b>148,08</b>	<b>873,65</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 2</b>					
№ 64	Борщ украинский	250	2,7	7,7	17,7	152
№ 280/314	Курица тушёная в соусе сметанном	50/50	11,6	8,8	3,2	139
№ 164	Макаронные отварные с маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
№ 350	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,2	63
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	<b>Итого</b>		<b>24,42</b>	<b>21,71</b>	<b>102,41</b>	<b>717,4</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 3</b>					
№83/287	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	9,9	6,8	19,6	180
№283	Плов из курицы	50/100	13,4	11,3	28,2	270
№ 52	Овощи (огурец солёный)	50	1,4	0	0,3	8
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93

	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		28,72	18,61	114,11	745,4
<b>ГПД</b>	<b>День 4</b>					
№ 81	Суп картофельный с горохом	250	5,9	0,5	20,7	150
№ 291	Каша гречневая	155	4,6	5,5	23,7	165
№285	Котлета, рубленная из курицы	80/8	15,68	17,44	14,24	276,8
№ 362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
№ 9	Сыр твёрдый	20	5,33	5,47	0	72
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 50	Овощи (икра кабачковая)	30	0,38	0,02	4,59	20,04
	Итого		35,91	29,24	109,14	891,24
<b>ГПД</b>	<b>День 5</b>					
№ 80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,1	2,4	18,3	104
№279	Рагу из курицы	50/125	12,9	10,5	17,6	217
№ 353	Кофейный напиток	200	3,3	3,5	22,5	135
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 110	Овощи (кукуруза отварная)	58,1	4,39	6,48	24,05	126,5
	Итого		25,71	23,39	107,16	697,9
<b>ГПД</b>	<b>День 6</b>					
№ 74	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	2,6	5,5	18,2	133
№283	Плов из курицы	50/100	13,4	11,3	28,2	270
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
№ 52	Овощи	50	1,4	0	0,3	8
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Кондитерское изделие	30	3,38	3,77	35,79	190,17
	Итого		24,4	21,08	138,7	845,57
<b>ГПД</b>	<b>День 7</b>					
№ 64	Борщ украинский	250	2,7	7,7	17,7	152
№ 291	Каша гречневая	150/5	4,6	5,5	23,7	165
№ 287	Фрикадельки из кур	50/5	9,1	7,7	4,7	125
№ 350	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,2	63

№ 108	Овощи (горошек зелёный отварной)	35	1,1	2,01	2,29	31,74
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		21,12	23,42	96,1	626,67
<b>ГПД</b>	<b>День 8</b>					
№83/287	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	9,9	6,8	19,6	180
№279	Рагу из курицы	50/125	12,9	10,5	17,6	217
№ 362	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 108	Овощи (горошек отварной)	57,1	1,79	0,84	4,53	33,88
	Итого		28,61	18,65	87,64	638,28
<b>ГПД</b>	<b>День 9</b>					
№ 81	Суп картофельный с горохом	250	5,9	0,5	20,7	150
№ 283	Плов с курицей	50/100	23,6	18,5	28,2	270
№ 52	Овощи (огурец солёный)	50	1,4	0	0,3	8
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		35,12	24,21	104,99	678,4
<b>ГПД</b>	<b>День 10</b>					
№ 79	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,1	2,4	18,3	104
№ 285	Котлета куриная со сливочным маслом	80/8	15,68	17,44	14,24	276,8
№ 291	Каша гречневая	155	4,6	5,5	23,7	165
№ 356	Какао на сгущённом молоке	200	3,3	3	22	128
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 110	Овощи (кукуруза отварная )	30	0,66	0,94	3,36	24,8
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		29,76	29,79	116,11	857