

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ГБОУ «СШ №7 ГО.ХАРЦЫЗСК»

Чех Д.С.

2024

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ
 на 2024-2025 уч. год для организации питания
 обучающихся 1-4 классов (осенне-зимний период)
 «ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
 СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 7 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ХАРЦЫЗСК»
 ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г.	Жиры г.	Углево ды г.	Энерго-ценность ккал
1	2	3	4	5	6	7
1-4 класс	День 1					
№ 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	125	0,6	0,2	28,4	117,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
Пром	Икра кабачковая	25	0	1,75	1,75	22,5
	Итого		28,98	9,23	86,85	546,78
1-4 класс	День 2					
№ 54-4г-2020	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
№ 54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,3
№ 54-7хи-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром	Икра кабачковая	25	0	1,75	1,75	22,5
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
	Итого		27,38	12,43	97,65	612,1

1-4 класс	День 3					
№ 54-6 г - 2020	Каша рисовая	150	3,6	5,2	38,1	213,5
№ 54-21м- 2020	Курица отварная в красном соусе	60	19,3	1,4	0,7	92,9
№54-3соус- 2020		100	3,3	2,7	9,1	73,6
№ 54-8ги- 2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
Пром	Овощи по сезону	60	1,79	0,84	4,53	33,88
		Итого	35,57	14,12	95,7	652,86
1-4 класс	День 4					
№ 54-11г- 2020	Картофель отварной	150	3,0	5,7	23,7	158,3
№ 54-14- 2020	Котлета рыбная рыбные (горбуша)	80	10,3	6,3	9,8	137
Пром	Овощи	50	1,4	-	0,3	8
№ 54-3ги- 2020	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
	Кондитерское изделие	25	2,81	3,14	29,83	158,47
		Итого	21,89	15,72	91,33	594,95
1-4 класс	День 5					
№ 54-1г- 2020	Запеканка из творога	100/15	24,2	16,2	22,5	332
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
№ 54-7хи- 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром	Фрукты (овощи)	100/25	0,4	0	9,8	43
		Итого	29,28	16,78	76	574
1-4 класс	День 6					
№ 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	200	0,6	0,2	28,4	117,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58

Пром	Овощи по сезону	50	1,4	-	0,3	8
	Итого		30,38	7,48	85,4	532,3
1-4 класс	День 7					
№ 54-12м-2020	Плов с курицей	150	27,3	7,9	34,7	318,8
Пром	Хлеб	50	4,9	0,7	25,2	126,7
№ 54-9ги-2020	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	3,8	3,5	22,3	135,4
№ 52	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		37,8	12,1	92,3	632
1-4 класс	День 8					
№54-18к-2020	Каша манная на сгущённом молоке	210	15,93	8,85	23,4	178,98
№ 54-7хи-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
Пром	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		22,41	9,43	77,2	428,76
1-4 класс	День 9					
№ 54-11г-2020	Картофель отварной	150	3,0	5,7	23,7	158,3
№ 54-10р-2020	Рыба тушённая с овощами в томате(горбуша)	70	11,4	7,9	4,5	134,8
№ 54-3ги-2020	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
	Кондитерское изделие	25	2,81	3,14	29,83	158,47
	Итого		21,59	17,32	85,73	585
1-4 класс	День 10					
54-6г-2020	Сырники из творога	100	16,0	9,0	10,5	229,2
№ 54-7хи-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,58	21,0	105,58
Пром	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
	Итого		22,08	10,58	54,5	436