



Чех Д.С.

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ**  
 на 2024-2025 уч. год для организации питания обучающихся,  
 посещающих группу продлённого дня (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	Энерго-ценность ккал
<b>ГПД</b>	<b>День 1</b>					
№ 54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,15	19,1	141,63
№ 54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,48	5,93	26,03	239,1
Пром	Хлеб	50	4,08	0,58	21	105,58
№ 54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром	Икра кабачковая	99	0	6,93	6,93	89,1
	<b>Итого</b>	<b>749</b>	<b>27,61</b>	<b>19,59</b>	<b>95,76</b>	<b>668,61</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 2</b>					
№ 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,1	12,98	115,43
№54-11г-2020	Картофель отварной	150	3,0	5,7	23,7	158,3
№54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9
№54-3соус-2020	Красный соус	30	1	0,8	2,7	22,1
№ 54-3гн	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром	Хлеб	50	4,08	0,58	21	105,58
	<b>Итого</b>		<b>29,73</b>	<b>14,58</b>	<b>67,68</b>	<b>522,0</b>
<b>ГПД</b>	<b>День 3</b>					
№54-6с-2020	Суп картофельный с крупой	250	5,75	4,0	16,2	123,8
№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
№54-3соус-2020	Соус красный	30	1	0,8	2,7	22,1
Пром	Хлеб	50	4,08	0,58	21	105,58
№ 54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2

	Итого		34,95	15,6	134,6	565,2
<b>ГПД</b>	<b>День 4</b>					
№ 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,89	5,4	23,1	176,4
№54-9м-2020	Рагу с курицей	175	20,4	15,8	20,5	306,1
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	103,2
Пром	Хлеб	50	4,08	0,58	21	105,58
	Итого		35,6	21,9	93,2	712,4
<b>ГПД</b>	<b>День 5</b>					
№ 54-7с-2020	Суп картофельный с крупой	250	3,15	2,4	26,28	139,03
№54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
№ 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	22,3	135,4
Пром	Хлеб	50	4,08	0,58	21	105,58
	Итого		34,15	26	88,18	722,13
<b>ГПД</b>	<b>День 6</b>					
№ 54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,15	19,1	141,63
№54-14м-2020	Каша пшеничная	150	22,5	12,8	31,6	331,6
№ 54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром	Хлеб	50	4,08	0,58	21	105,58
	Овощи по сезону	50	1,4	0	0,3	8
	Итого		30,45	19,65	98,6	693
<b>ГПД</b>	<b>День 7</b>					
№ 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,1	12,98	115,43
№ 54-5г-2020	Каша гречневая	150	4,4	5,9	33,6	205,2
№54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
№54-3соус-2020	Соус красный	30	1	0,8	2,7	22,1
№ 54-3гн	Чай чёрный байховый с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром	Хлеб	50	4,08	0,58	21	105,58
	Итого		27,15	17,1	90,48	510
<b>ГПД</b>	<b>День 8</b>					
№54-6с-2020	Суп картофельный с крупой	250	5,75	4,0	16,2	123,8
№54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
№54-8м-2020	Тефтели из курицы	60	8,4	6,0	4,7	106,1
№54-1соус-2020	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром	Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	103,2
Пром	Хлеб	50	4,08	0,58	21	105,58

