

СОГЛАСОВАНО:

Врио главного государственного
санитарного врача
гг.Харьцызска, Зугрэса, Иловайска
С.Н. Шепитько
« » 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о директора
МБОУ СШ № 18

Т.А. Иващенко
2023г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

на 2022-2023 уч. год для организации питания

обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Троицко-Харьцызская средняя школа № 18 г. Харьцызска»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергоценность ккал
ГПД	День 1					
№ 74	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	6,8	9,7	18,4	188,43
№ 291	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,7	5,1	25,8	165
№ 286/316	Биточки куриные со сметаной и луком	50/30	9,6	6,1	7,1	122
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,09	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
№ 353	Кофейный напиток	200	3,3	3,5	22,5	135
	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17
	Итого		31,56	28,72	143,6	956
ГПД	День 2					
№ 64	Борщ украинский	250	6,9	11,9	17,9	207,43
№ 280/314	Курица тушёная в соусе	50/50	11,6	8,8	3,2	139
№ 164	Макароньы отварные с маслом	155/5	6,5	4,7	33,8	205
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,09	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Итого		29,02	25,91	120,99	838,83
ГПД	День 3					
№ 80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	6,7	6,8	17	174,43
№ 103	Картофель отварной с маслом	150/5	3,1	5,3	26,9	163
№ 287	Фрикадельки куриные	50/5	9,1	7,7	4,7	125
№ 52	Овощи (огурец солёный)	50	1,4	0	0,3	8

	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,09	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
№ 356	Какао на сгущённом молоке	200	3,3	3	22	128
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		27,02	23,31	105,49	756,83
ГПД	День 4					
№ 81	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,2	20,7	150
№ 291	Каша гречневая	155	4,6	5,5	23,7	165
№ 280/314	Курица тушёная в соусе	50/50	11,6	8,8	3,2	139
№ 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	10,09	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Овоши	60	0,76	0,04	9,18	40,08
	Итого		32,21	25,52	102,77	773,48
ГПД	День 5					
№ 94	Суп картофельный с рисом	250	5,9	8,4	16,8	167,43
№ 291	Каша пшеничная вязкая	150/5	4,7	5,1	25,8	165
№ 286/316	Биточки куриные с соусом	50/30	9,6	6,1	7,1	122
№ 350	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,2	63
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,09	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Овоши по сезону	60	4,39	6,48	24,05	126,5
	Итого		27,81	26,59	111,74	759,33
ГПД	День 6					
№ 74	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	6,8	9,7	18,4	188,43
№ 283	Плов из курицы	50/100	13,4	11,3	28,2	270
№ 353	Кофейный напиток	200	3,3	3,5	22,5	135
	Овоши	60	0,76	0,04	9,18	40,08
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,09	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17
	Итого		30,66	28,82	138,86	939,8
ГПД	День 7					
№ 94	Суп картофельный с рисом	250	5,9	8,4	16,8	167,43
№ 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
№ 330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129

	Овоши	60	2,19	4,01	4,57	63,47
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,09	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		25,81	26,12	115,86	808,3
ГПД	День 8					
№ 64	Борщ украинский	250	6,9	11,9	17,9	207,43
№ 164	Макароны отварные со сливочным маслом	155/5	6,5	4,7	33,8	205
№ 9	Сыр твёрдый	25	6,7	6,8	0	90
№ 280/314	Курица тушёная в соусе	50/50	11,6	8,8	3,2	139
№ 350	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,2	63
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,09	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Овоши	50	1,79	0,84	4,53	33,88
	Итого		36,71	33,55	97,42	853,71
ГПД	День 9					
№ 81	Суп картофельный с горохом	250	5,9	5,2	20,7	150
№ 283	Плов с курицей	50/100	23,6	18,5	28,2	270
	Овоши	50	1,4	0	0,3	8
№ 362	Сок фруктовый	200	0,8	0	21,2	92
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,09	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
ГПД	День 10					
№ 80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	6,7	6,8	17	174,43
№ 285	Котлета куриная со сливочным маслом	80/8	15,68	17,44	14,24	276,8
№ 291	Каша рисовая вязкая	150/5	2,3	4,5	24,1	147
№ 356	Какао на сгущённом молоке	200	3,3	3	22	128
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,09	46,93
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Овоши	30	0,66	0,94	3,36	24,8
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	43
	Итого		32,06	33,19	115,29	909,43