

Главный санитарный врач
гг.Харцызска, Зугрэса, Иловайска
на 2021 год

« _____ » _____ 202_ год

ФДП Вертелецкая ТВ

В. Вертелецкая

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ на сентябрь-декабрь 2020 год

для организации питания обучающихся детей общеобразовательных учреждений

посещающих группы продленного дня

по Зугресским средним школам №№ 9, 10, 17, Харцызским СШ №№ 1, 2, 3, 4, 5, Павловским СШ №№ 13, 14
СШ № 18 пос. Троицко-Харцызск

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
ГПД	1 ДЕНЬ					
83/84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,9	4,8	17	162
291	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	4,7	4,7	25,8	165
285	Котлета рубленная куриная без сливочного масла	50	9,8	10,9	8,9	173
349	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60
	Хлеб пшеничный	20	1,470	0,130	9,930	48,670
	ИТОГО:		24,97	20,53	76,63	608,67
ГПД	2 ДЕНЬ					
149	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6,4	11,7	43	303
169	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63
285	Котлета рубленая куриная без сливочного масла	50	9,8	10,9	8,9	173
349	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
108/110/54	Овощи свежие или консервированные в зависимости от сезона	26,21	0,730		0,160	4,190
	ИТОГО:		24,33	27,4	82,26	676,19
ГПД	3 ДЕНЬ					
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,500	2,600	16,800	102,000
164	Макароны отварные с маслом	150/5	6,500	4,700	33,800	205,000
262/317	Тефтели из мяса куриного с томатным соусом	60/50	8,700	14,400	11,700	212,000
108/110/54	Овощи свежие или консервированные в зависимости от сезона	26,43	0,740		0,160	4,230
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	Компот из сухофруктов	200	0,500		29,700	122,000
	ИТОГО:		21,140	21,900	107,060	718,230
ГПД	4 ДЕНЬ					
64	Борщ украинский	250	2,700	7,700	17,700	152,000
283	Плов из курицы	100/50	13,400	11,300	28,200	270,000
349	Чай с сахаром	200/15	0,100		15,000	60,000
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	ИТОГО:		18,400	19,200	75,800	555,000
ГПД	5 ДЕНЬ					

87/88	Суп картофельный с клецками	250/65	5,000	6,100	25,600	178,000
219	Сосиски отварные без масла	50	5,700	12,700		137,000
296	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3,000	4,900	26,000	161,000
349	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	ИТОГО:		16,000	23,900	81,500	609,000
ГПД	6 ДЕНЬ					
83/84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,900	4,800	17,000	162,000
291	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	2,300	4,500	24,100	147,000
285	Котлета рубленая куриная без масла	50	9,800	10,900	8,900	173,000
349	Чай с сахаром	200/15	0,100		15,000	60,000
	Хлеб пшеничный	27	1,980	0,180	13,410	65,700
	ИТОГО:		23,080	20,380	78,410	607,700
ГПД	7 ДЕНЬ					
64	Борщ украинский	250	2,700	7,700	17,700	152,000
219	Сосиска отварная без масла	35	3,990	11,760		121,800
164	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	6,500	4,700	33,800	205,000
329	Компот из сухофруктов или свежих фруктов в зависимости от сезона	200	0,500		29,700	122,000
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	ИТОГО:		15,890	24,360	96,100	673,800
ГПД	8 ДЕНЬ					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,900	2,500	21,600	121,000
296	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3,000	4,900	26,000	161,000
262/317	Тефтели из мяса куриного с томатным соусом	60/50	8,700	14,400	11,700	212,000
349	Чай с сахаром	200/15	0,100		15,000	60,000
	Хлеб пшеничный	40	2,940	0,270	19,890	97,430
	ИТОГО:		17,640	22,070	94,190	651,430
ГПД	9 ДЕНЬ					
81	Суп картофельный с горохом	250	5,900	4,700	20,700	150,000
371	Оладьи со сметаной	150/15	12,300	18,700	65,000	479,000
362	Сок фруктовый	200	0,900	1,300	12,100	65,000
9	Сыр твердый порциями	14	2,640	3,370		41,760
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	ИТОГО:		23,940	28,270	112,700	808,760
ГПД	10 ДЕНЬ					
74	Рассольник " Ленинградский" с рисовой крупой	150/5	2,600	5,500	18,200	133,000
219	Каша гречневая со сливочным маслом	150 / 5	4,600	5,500	23,700	165,000
280/314	Курица тушеная в соусе	25/50	6,200	5,700	23,700	165,000
329	Компот из сухофруктов или свежих фруктов в зависимости от сезона	200	3,800	4,850		60,000
	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,200	14,900	73,000
	ИТОГО:		19,400	21,750	80,500	596,000
	Средняя калорийность за 10 дней ГПД -		20,48	22,98	88,52	650,478