

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания
группы продленного дня
ГБОУ «СШ №18 Шахтерского М.О.»2024-2025

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Масса порций	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, Ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
А	І	2	3	4	5	6
Первая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
87/м	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8
54-25м	курица тушеная с морковью	60	8,46	3,5	2,6	75,84
	икра кабачковая	50	0,84	5,8	2,52	61
309/м/ссж	макаронны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
376/м	чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
14/м	масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
209/м	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
338/м	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	Х	Х	30,49	34,39	91,77	797,06
ВТОРНИК						
170/м	Борщ картофель с капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,5
322/м	куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92
17/м	Салат из солен огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88
302/м/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
349/м/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
338/м	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
						77
ИТОГО	х	х	30,71	22,20	203,27	771,21
СРЕДА						
102/м	Суп гороховый с картофелем	250	8,24	4,94	19,28	154,82
223м/ссж	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
34/м	Салат из свеклы с зел горошком	60	0,99	0,51	4,37	43,74
312/м	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
389/м	Сок фруктовый	200	1	-	202	84,8
15/м	Сыр твердый	15	3,48	4,43		47
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
338/м	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	26,69	19,21	281,49	693,00
ЧЕТВЕРГ						
170/м	Борщ картофель с капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,5
54-25м	курица тушеная с морковью	60	8,46	3,5	2,6	75,84
309м/ссж	Макаронны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
	Икра кабачковая	35	9,63	1,1	0,9	47,8
386/м	Ряженка 4%	150	4,3	3,75	6	75
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
338/м	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	33,17	18,76	199,52	648,54
ПЯТНИЦА						
197/м	Рассольник «Ленинградский»	250	6,36	8,9	11,81	158,34
312/м/ссж	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
223м/ссж	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
54-8г	Капуста тушеная	70	1,7	2	6,8	52,9
376/м	чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
209/м	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,14	31,4
338/м	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,2	39
15/м	Сыр твердый порционный	15	3,48	4,43		54,6
ИТОГО	х	х	27,32	27,08	87,04	693,30
Всего за первую неделю		*	54,64	54,16	174,08	3603,11

Вторая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
87/м	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8
291/м/ссж	плов с отварной курицей	40/150	31,06	14,2	33,29	393,15
45/мсс	салат белокач капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89
376/м	чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
54-19з	масло сливочное порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
338/м	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
209/м	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
ИТОГО	х	х	47,76	38,56	87,62	900,16
ВТОРНИК						
170/м	Борщ картофель с капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,5
54-25м	курица тушенная с морковью	60	8,46	3,5	2,6	75,84
309/м	макаронны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
	икра кабачковая	35	9,63	1,1	0,9	47,8
349/мсс	компот с сухофруктами	200	0,59	0,05	17,59	73,95
15/м	Сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
338/м	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	32,94	19,49	211,11	702,09
СРЕДА						
197	Рассольник «Ленинградский»	250	6,36	8,9	11,81	158,34
271/м	Биточки домашние	90	12,78	11,63	9,76	196,32
312/м/ссж	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
	Икра кабачковая	50	1,2	5,4		57,6
389/м/ссж	сок фруктовый	200	1	-	202	84,8
	хлеб	60	2,35	0,49	24,9	107
338/м	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
15/м	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	38
ИТОГО			29,83	37,57	236,7	868,7
ЧЕТВЕРГ						
102/м	Суп гороховый с картофелем	250	8,24	4,94	19,28	154,82
302/м/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
322/м	куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92
17/м	салат сол огурцами с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88
386/м	Ряженка	150	4,3	3,75	6	75
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
15/м	Сыр порционный	10	2,32	2,95		36,4
338/м	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	х	х	43,17	28,88	85,71	783,98
ПЯТНИЦА						
170/м	Борщ картофель с капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,5
223/м/ссж	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
304/м	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
54-8г	Капуста тушеная	70	1,7	2	6,8	52,9
383/м	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4
14/м	масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94
209/м	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,2	32
ИТОГО	х	х	22,64	26,56	216,32	793,30
Всего за вторую неделю		х	176,34	151,06	837,46	4048,23

Итого за обед

Среднее значение за обед

230,98	205,22	1011,54	7651,34
23,098	20,522	101,154	765,134