

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ «СШ № 4 ШАХТЕРСКОГО м.о.»



Г.В.Болдырева

20__ г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГПД
на 2024-2025 учебный год**

г. Шахтерск
2024-2025 гг.

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
144	Каша рисовая с маслом	150/10	3,8	8,5	40,3	254
194	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	16,1	8,9	8,4	169
108	Горошек зеленый консервированный с маслом	50/5		2,9	3,3	45,3
349	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			27,3	23,34	102,4	813,3
ВТОРНИК						
81	Суп картофельный с горохом	250	5,9	4,7	20,7	150
144	Каша пшеничная с маслом	150/10	7,3		40	280
280/314	Курица, тушенная в соусе сметанном	50/50	11,6	8,8	3,2	139
	Икра кабачковая	50	0,9	2,7		46
349	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
2	Бутерброд с повидлом	55	2,5		28,7	165
Всего			31,5	30,94	130,7	1023
СРЕДА						
82	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
144	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	9	10,6	46,2	320
238/314	Печень, тушенная в соусе сметанном	50/50	13,8	10,2	5	167
114	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
349	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100	0,4		9,5	41
Всего			30,65	26,84	121,33	947,3
ЧЕТВЕРГ						
74	Рассольник Ленинградский	250			18,2	133
164	Макароны отварные с маслом	150/5		4,7	33,8	205

285	Котлеты рубленые из курицы с маслом	50/5	9,8	10,9	8,9	173
52	Огурец соленый	50	1,4		0,65	8
349	Чай с сахаром	200			15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
3	Бутерброд с сыром	50		8,9	16	168
Всего			29,5	30,44	111,15	930

ПЯТНИЦА

60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
279	Рагу из курицы	125/50	12,9	10,5	17,6	217
52	Огурец соленый	50	1,4		0,65	8
349	Чай с сахаром	200			15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
323-325	Фрукты свежие	100	0,4			41
Всего			20,3	16,14	75,35	623

ИМЕРНОЕ						
МАСЛОМ						
285	Котлеты рубленые из курицы с маслом	50/5		10,9	8,9	173
52	Огурец соленый	50	1,4		0,65	8
349	Чай с сахаром	200			15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
всего			23,6	21,54	95,15	762
ПЯТНИЦА						
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
279	Рагу из курицы	125/50	12,9	10,5	17,6	217
52	Огурец соленый	50	1,4		0,65	8
349	Чай с сахаром	200			15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			19,9	16,14	65,85	582

2 неделя						
Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергоценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2		4	5	6	7
ПОНЕДЕЛЬНИК						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5		16,8	222
144	Каша рисовая с маслом	150/10		8,5	40,3	
195	Рыба жареная с маслом	50/5	9,8		2,3	106,7
108	Горошек консервированный с маслом	50/5		2,9	3,3	45,3
349	Чай с сахаром	200			15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			21	20,94	96,3	751
ВТОРНИК						
81	Суп картофельный с горохом	250		4,7	20,7	150
283	Плов из курицы	100/50	13,4	11,3	28,2	270
	Икра кабачковая	50		2,7	4,5	46
349	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			23,5	19,14	87	709
СРЕДА						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
144	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	9	10,6	46,2	320
238/314	Печень, тушенная в соусе сметанном	50/50	13,8	10,2	5	167
52	Огурец соленый	50	1,4		0,65	8
349	Чай с сахаром	200			15	60

	Лепешка закусочная	50		0,44	18,6	183
9	Сыр твердый порциями	15	3,5	4,5		55,5
Всего			33,9	28,24	107,05	914,5
ЧЕТВЕРГ						
74	Рассольник Ленинградский	250			18,2	133
144	Каша из пшеничной крупы с маслом	150/10	7,7	8,9	42,5	282
285	Котлеты рубленные из курицы с маслом	50/5	9,8	10,9	8,9	173
114	Капуста тушеная	50	1,25	3,1	5,43	55,3
349	Чай с сахаром	200			15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			24,65	28,84	108,63	886,3
ПЯТНИЦА						
60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
164	Макароньы отварные с маслом	150/5		4,7	33,8	205
280/314	Курица, тушенная в соусе сметанном	50/50	11,6			139
43	Салат из отварной свеклы	50	0,85	1		31,5
349	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Лепешка закусочная	50	3,2	0,44	18,6	183
Всего			24,55	20,14	89,2	732,5