

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач
Советского Горняцкого районов
г. Максевки

А.А. Бобров

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "ОШ № 91"

В.И. Цевлева

Примерное 2-х недельное меню

для учащихся, посещающих ГПД МБОУ "ОШ № 91" на период 2022-2023г.г.

1 НЕДЕЛЯ

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день						
79	Суп картофельный с горохом лученым	250	5,9	4,7	20,7	150
279	Рагу из мяса	50/125	12,9	10,5	17,6	217
	Хлеб в/с	60	4,5	0,45	28,05	138,6
52	Овощи консервированные	30	0,7	0,1	3,36	17,4
	Изделие кондитерское (рулет)	100	8,7	16	40	355
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	ИТОГО		33,3	31,75	141,21	1007
ВТОРНИК, 2-й день						
74	Рассольник Ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133
283	Плов из мяса	50/100	13,4	11,3	28,2	270
	Хлеб в/с	60	4,5	0,45	28,05	138,6
52	Овощи консервированные	30	0,7	0,1	3,36	17,4
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	ИТОГО		21,3	17,35	92,81	619
СРЕДА, 3-й день						
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
164	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
219	Сосиска отварная с маслом	50/5	5,7	16,8	0	174
	Хлеб в/с	60	4,5	0,45	28,05	138,6
54	Икра кабачковая	50	0,8	2	2,3	23
	Изделие кондитерское (рулет)	100	8,7	16	40	355
362	Сок фруктовый	200	0,6	0	32	92
	ИТОГО		29,3	42,55	152,95	1089,6
ЧЕТВЕРГ, 4-й день						
60	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
144	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	150/10	9,0	10,6	46,2	320
287/314	Фрикадельки из мяса в соусе	50/50	9,9	6,2	7,7	163
	Хлеб в/с	60	4,5	0,45	28,05	138,6
52	Овощи консервированные	30	0,7	0,1	3,36	17,4
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	ИТОГО		26,5	22,55	114,31	813
ПЯТНИЦА, 5-й день						
82	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,5	21,6	121
144	Каша рисовая рассып. с маслом	150/10	3,8	8,5	40,3	254
86	Фрикадельки рыбные	50	7,9	0,6	0,9	42
	Хлеб в/с	60	4,5	0,45	28,05	138,6
52	Овощи консервированные	30	0,7	0,1	3,36	17,4
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,8	154
	Печенье	30	2,5	2,7	16	65
	ИТОГО		26,1	18,75	126,01	792

Handwritten signature

2 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день						
79	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,9	4,7	20,7	150
144	Каша рассыпчатая из рисовой крупы со сл. маслом	150/10	3,8	8,5	40,3	254
287/314	Фрикадельки из мяса в соусе	50/50	9,9	6,2	7,7	163
52	Овощи консервированные	40	1,2	0	0,2	6,4
362	Сок фруктовый	200	0,6	0	32	92
	Печенье	30	2,5	2,7	16	65
	Хлеб в/с	60	4,5	0,45	28,05	138,6
ИТОГО			28,4	22,55	144,95	869
ВТОРНИК, 2-й день						
60	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
144	Каша пшеничная рас. с маслом	150/10	7,7	8,9	42,5	282
280/314	Мясо тушеное в соусе сметанном	50/50	11,6	8,8	3,3	139
52	Овощи консервированные	40	1,2	0	0,2	6,4
354	Какао с молоком	200	3,8	3,9	15,8	154
	Хлеб в/с	60	4,5	0,45	28,05	138,6
ИТОГО			31,1	27,25	103,85	834
СРЕДА, 3-й день						
74	Рассольник Ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133
164	Макаронны отварные со слив. маслом	150/5	6,5	4,7	33,8	205
194	Сосиска отварная с маслом	50/5	5,7	16,8	0	174
52	Овощи консервированные	40	1,2	0	0,2	6,4
330	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,5	129
	Хлеб в/с	60	4,5	0,45	28,05	138,6
	Печенье	30	2,5	2,7	16	65
ИТОГО			23,6	30,15	127,75	851
ЧЕТВЕРГ, 4-й день						
79	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,1	2,4	18,3	104
144	Каша рассып. гречневая с маслом	150/10	9,0	10,6	46,2	320
285	Котлета рубленая из мяса с маслом	50/5	9,8	10,9	8,9	173
52	Овощи консервированные	40	1,2	0	0,2	6,4
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Печенье	30	2,5	2,7	16	65
	Хлеб в/с	60	4,5	0,45	28,05	138,6
ИТОГО			29,2	27,05	132,65	867
ПЯТНИЦА, 5-й день						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,6	121
298	Картофельное пюре	150	3,2	5,6	23,3	157
195	Рыба жареная с маслом	75/5	14,6	11	3,5	171
52	Овощи консервированные	40	1,2	0	0,2	6,4
349	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб в/с	60	4,5	0,45	28,05	138,6
ИТОГО			26,5	19,55	91,65	654
Всего за 10 дней			275,3	259,5	1228,14	8395,6
В среднем за 1 день			27,5	26,0	122,8	839,6
В %			96	96	102	100