

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ГБОУ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №13

ИМЕНИ Н.И.БАРАНОВА

ШАХТЕРСКОГО М.О.»



Н.Н.Лайтер

2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ГПД

в 2024-25 уч.г.

Рецептурный сборник	Наименование блюд	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
---------------------	-------------------	--------------	-------	------	----------	-------------------------

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 60	Борщ капустный	250	3,6	8,4	22,5	182
№291	Каша гречневая с маслом	100/15	9,0	10,6	46,2	320
№ 307	Овощи тушеные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 15	Печень жареная	50	9,46	4,63	1,05	175,19
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Чай сладкий на сгущенном молоке	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		14	22,02	85,73	602,91

ВТОРНИК

№ 60	Суп гречневый	250	4,0	4,2	26,9	162
№291	Картофель отварной с маслом	150/20	3,4	5,4	24,5	161
№ 307	Овощи тушеные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 212	Рыбная котлета	60	10,8	7,0	6,7	133
№349	Чай сладкий	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

СРЕДА

№ 60	Суп с фасолью	250	5,49	4,22	13,6	134,75
№ 67	Винегрет овощной	150	2,73	5,11	4,89	69,52
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 268	Шарики из печени и риса	60	15,5	13,95	22,2	276
№349	Чай сладкий на сгущенном молоке	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

ЧЕТВЕРГ

№ 60	Рассольник	250	4,2	8,7	29,1	213
№ 59	Лапшевник с творогом	150/20	15,6	14,77	42,13	373
№	Кефир	200	5,8	5	8	102
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
	ИТОГО		25,67	28,49	79,63	690,41

ПЯТНИЦА

№ 60	Суп с горошком	250	5,49	4,22	13,6	134,75
№295	Макароны отварные	100/20	6,4	4,7	33,8	205
№ 307	Овощи тушеные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 212	Гуляш	60	10,8	7,4	4,0	147
№349	Чай сладкий	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

2 НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 60	Борщ капустный	250	13,6	11,3	28,2	270
№283	Плов	150/15	9,0	10,6	46,2	320
№ 307	Овощи тушенные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Сок	200	0,1		11,33	45
	ИТОГО		14	22,02	85,73	602,91

ВТОРНИК

№ 60	Суп гречневый	250	4,0	4,2	26,9	162
№291	Ленивые вареники	150/180	16,95	17,93	17,47	297,75
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№	Кефир	200	5,8	5	8	102
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

СРЕДА

№ 60	Рассольник	250	5,49	4,22	13,6	134,75
№ 67	Вареники с картофелем	150	2,73	5,11	4,89	69,52
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Чай сладкий на сгущенном молоке	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

ЧЕТВЕРГ

№ 60	Суп гречневый	250	4,0	4,2	26,9	162
№291	Картофель отварной с маслом	150/20	3,4	5,4	24,5	161
№ 307	Овощи тушенные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№ 212	Рыба тушеная в томате с овощами	60	10,8	7,0	6,7	133
№349	Чай сладкий	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		19,6	19,62	75,13	556,91

ПЯТНИЦА

№ 60	Борщ капустный	250	3,6	8,4	22,5	182
№291	Каша гречневая с маслом	100/15	9,0	10,6	46,2	320
№ 307	Овощи тушенные или консервированные	110/150	1,23	3	5,3	53,5
№ 15	Печень жареная	50	9,46	4,63	1,05	175,19
№ 20	Лепешка закусочная	40	0,07	0,02	0,4	2,41
№349	Чай сладкий на сгущенном молоке	220/30	0,1		11,33	45
	ИТОГО		14	22,02	85,73	602,91