

Согласовано

Главный государственный
Санитарный врач г. Снежное
Е. В. Держасов



«Согласовано»

Начальник отдела образования
Администрации г. Снежное
Ю. В. Васильев



«Утверждаю»

Директор
МБОУ «СШ № 5 г. Снежное»
Э. Д. Колесниченко



Десятидневное меню (обед ГПД) для организации питания детей в течение периода 2022-2023 учебного года
в МБОУ «СШ № 5 г. Снежное»

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность ккал		Распределение еды по калорийности в течении дня (%)
		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	белки		жиры		углеводы		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	
				От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше			
А	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Обед (ГПД)												
84	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,9	5,9	4,7	4,7	20,7	20,7	150	150	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
164	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150\5	150\5	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
219	Сосиска отварная	100\10	100\10	11,4	11,4	25,4	25,4	0	0	348,0	348,0	X
114	Капуста тушеная	100	100	2,45	2,45	6,0	6,0	14,38	14,38	107,0	107,0	X
	Вафли	100	100	7,3	7,3	9,55	9,55	48,84	48,84	310,0	310,0	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	43	43	
349	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	15,2	15,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	37,75	37,75	50,75	50,75	167,02	167,02	1342,5	1342,5	X

ВТОРНИК

Обед (ГПД)

79	Суп картофельный с рисовой крупой	250	250	2,1	2,1	2,4	2,4	18,3	18,3	104,0	104,0	X
	Хлеб в/с	57	57	4,0	4,0	0,5	0,5	24,7	24,7	118,5	118,5	X
290	Каша из пшеничной крупы с маслом сливочным	105	105	4,7	4,7	4,0	4,0	25,8	25,8	159,0	159,0	X
	Икра кабачковая	51	51	0,5	0,5	0,49	0,49	6,93	6,93	50	50	X
195	Рыба жареная с маслом сливочным	100\5	100\5	19,5	19,5	11,0	11,0	5,1	5,1	171	171	X
	Фрукты свежие (яблоки апельсины)	190	190	1,3	1,3	0	0	17,9	17,9	83	83	X
	Печенье сахарное	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
353	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	3,3	3,3	2,9	2,9	22,5	22,5	135,0	135,0	
Итого	X	X	X	39,17	39,17	27,19	27,19	159,93	159,93	1037,4	1037,4	X

СРЕДА

Обед (ГПД)

82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,9	2,9	2,5	2,5	21,6	21,6	121,0	121,0	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
290	Каша рассыпчатая из рисовой крупы	100\5	100\5	2,4	2,4	3,1	3,1	25,8	25,8	141,0	141,0	X
284	Птица жареная	110	110	21,8	21,8	23,2	23,2	6,0	6,0	300,0	300,0	X
	Печенье сахарное	58	58	3,97	3,97	6,2	6,2	39,0	39,0	219,9	219,9	X
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	29,3	29,3	118	118	X
Итого	X	X	X	34,77	34,77	35,4	35,4	146,0	146,0	1016,4	1016,4	X

ЧЕТВЕРГ

Обед (ГПД)

60	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	250\10	250\10	2,3	2,3	5,2	5,2	14,0	14,0	114	114	X
	Хлеб в/с	33	33	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
290	Каша из пшеничной крупы	105	105	4,7	4,7	4,0	4,0	25,8	25,8	159,0	159,0	X
284	Птица жареная	110	110	21,8	21,8	23,2	23,2	6,0	6,0	300,0	300,0	X
	Вафли	33	33	2,43	2,43	3,18	3,18	16,26	16,26	103,3	103,3	X
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15,0	15,0	60,0	60,0	
Итого	X	X	X	33,47	33,47	36,48	36,48	85,76	85,76	791,1	791,1	X

ПЯТНИЦА

Обед (ГПД)

80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	250	2,5	2,5	2,6	2,6	16,8	16,8	102	102	X
	Хлеб в/с	42	42	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
283	Плов из птицы	250	250	18,6	18,6	7,0	7,0	27,2	27,2	247,0	247	X
	Икра кабачковая	30	30	0,65	0,65	2,0	2,0	3,4	3,4	35	35	X
	Вафли	38	38	2,7	2,7	3,63	3,63	18,55	18,55	117,8	117,8	X
353	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	3,3	3,3	3,5	3,5	22,5	22,5	135,0	135,0	X
Итого	X	X	X	29,89	29,89	19,63	19,63	97,15	97,15	691,6	691,6	X

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед (ГПД)

79	Суп картофельный с рисовой крупой	250	250	2,1	2,1	2,4	2,4	18,3	18,3	104,0	104,0	X
	Хлеб в/с	68	68	4,0	4,0	0,5	0,5	24,7	24,7	118,5	118,5	X
164	Макароны отварные с маслом сливочным	100\5	100\5	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
278	Птица отварная	100\5	100\5	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
36	Салат из капусты белокочанной	50	50	0,8	0,8	2,55	2,55	4,55	4,55	44,5	44,5	X
	Печенье сахарное	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
353	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	3,3	3,3	3,5	3,5	22,5	22,5	135,0	135,0	X
Итого	X	X	X	41,47	41,47	35,95	35,95	143,75	143,75	1059,9	1059,9	X

ВТОРНИК

Обед (ГПД)

81	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,9	5,9	4,7	4,7	20,7	20,7	150	150	X
	Хлеб в/с	50	50	3,6	3,6	0,4	0,4	24,3	24,3	116,5	116,5	X
290	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом	150	150	3,7	3,7	4,6	4,6	38,7	38,7	212	212	X
207	Шницель рыбный натуральный	100\7	100\7	16,13	16,13	17,9	17,9	10,9	10,9	268,0	268,0	X
36	Салат из белокочанной	100	100	1,6	1,6	5,1	5,1	9,0	9,0	89,0	89,0	X

	капусты											
	Вафли	50	50	3,65	3,65	4,78	4,78	24,42	24,42	160,0	160,0	X
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	29,3	29,3	118	118	X
Итого	X	X	X	34,68	34,68	37,48	37,48	157,32	157,32	1113,5	1113,5	X

СРЕДА

Обед (ГПД)

60	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	250\10	250\10	2,3	2,3	5,2	5,2	14,0	14,0	114	114	X
	Хлеб в/с	60	60	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
290	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	150	8,8	8,8	6,6	6,6	45,1	45,1	278,0	278,0	X
219	Сосиска отварная	100\10	100\10	11,4	11,4	25,4	25,4	0	0	348,0	348,0	X
114	Капуста тушеная из белокочанной капусты	100	100	2,45	2,45	6,0	6,0	14,38	14,38	107,0	107,0	X
	Печенье сладкое	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
350	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	31,06	31,06	50,0	50,00	134,08	134,08	1181,7	1181,7	X

ЧЕТВЕРГ

Обед (ГПД)

80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	250	2,5	2,5	2,6	2,6	16,8	16,8	102	102	X
	Хлеб в/с	90	90	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
164	Макаронны отварные с маслом	150\5	150\5	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
285	Птица жареная	100\10	100\10	21,8	21,8	23,2	23,2	6,0	6,0	300,0	300,0	X
	Свежие фрукты (яблоки)	70	70	0,4	0,4	0	0	9,8	9,8	43,0	43,0	X
350	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	33,54	33,54	31,4	31,4	88,3	88,3	767,8	767,8	X

ПЯТНИЦА

Обед (ГПД)

82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,9	2,9	2,5	2,5	21,6	21,6	121,0	121,0	X
	Хлеб в/с	33	33	2,14	2,14	0,9	0,9	8,7	8,7	54,8	54,8	X
279	Рагу из птицы	250	250	18,43	18,43	15	15	25,14	25,14	310	310	X
	Вафли	50	50	3,65	3,65	4,78	4,78	24,42	24,42	160,0	160,0	X
	Свежие фрукты (яблоки, мандарины)	140	140	1,3	1,3	0	0	17,9	17,9	83	83	X
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	2,79	2,79	11,4	11,4	X

Итого	Х	Х	Х	28,52	28,52	23,18	23,18	100,55	100,55	740,2	740,2	Х
		Х	Х	362,22	362,22	347,46	347,46	1279,86	1279,86	9742,1	9742,1	Х
Всего за 10 дней - обед ГПД												
Ср.итог за 1 день - обед (ГПД)		Х	Х	36,22	36,22	34,75	34,75	127,99	127,99	974,21	974,21	Х

* Примечание:

1. Сборник рецептур блюд для питания школьников, Киев «Техника», 1987, утвержден приказом Министерством торговли Украины от 24.12.1985 № 341.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845741

Владелец Колисниченко Элла Дмитриевна

Действителен с 23.11.2022 по 23.11.2023