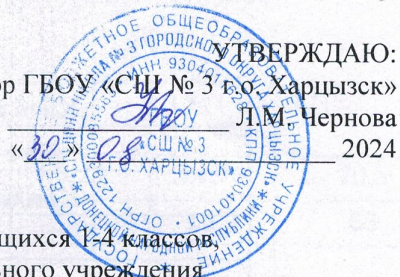


Директор ГБОУ «СШ № 3 г.о. Харцызск»



УТВЕРЖДАЮ:

Л.М. Чернова

2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 2024-2025 год для организации питания обучающихся 1-4 классов
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №3 городского округа Харцызск» Донецкой Народной Республики

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ценность калл
Пн. 1	День 1					
	Макаронны отварныы с маслом слив.и сыром	150/5/20	6,5	4,7	33,8	203
	Овощи сезонныы (огурец,помидор.икра кабачковая)	40-60	1,4	0,1	1,9	21,5
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Сок	200	1	-	21,2	92
	Печенье	40	0,75	7,5	15,5	106
	ИТОГО					
Вт. 1	День 2					
	Жаркое по-домашнему	150	13,2	28,2	19	383
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Овощи сезонныы	55	1,4	0,1	1,9	21,5
	Компот из сухофруктов	200	0,75	7,5	15,5	106
	ИТОГО					
Ср. 1	День 3					
	Запеканка из творога со сметаной	110/10	2,3	3,2	14,4	96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15,2	63
	ИТОГО					
Чт.1	День 4					
	Каша рисовая с маслом слив.	150/5	19,1	20,4	27,6	371
	Котлета мясная со слив. маслом	80/5	5,1	4,6	0,3	63

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15,2	63
	Кондитерские изделия	27	0,75	7,5	15,5	106
ИТОГО						
Пт. 1	День 5					
	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3	4,9	26	161
	Гуляш мясной в томатном соусе	75/50	10,5	8,2	0,6	118
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Овощи сезонные	35	1,4	0,1	1,9	21,5
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/3	0,2	-	15,2	63
ИТОГО						
Пн. 2	День 6					
	Макаронны отварные с маслом слив.и сыром	150/5/20	6,5	4,7	33,8	203
	Овощи сезонные (огурец,помидор.икра кабачковая)	40-60	1,4	0,1	1,9	21,5
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Чай с сахаром	200/10	1	-	21,2	92
	Печенье	40	0,75	7,5	15,5	106
Вт. 2	День 7					
	Плов с мясом	180	12,1	12,7	17,6	235
	Овощи сезонные	40	1,4	0,1	1,9	21,5
	Компот из сухофруктов	200				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Яблоко	75	2,4	0,6	32,6	140,6
ИТОГО						
Ср. 2	День 8					
	Каша гречневая маслом слив.	150/5	4,7	4,7	25,8	165

194	Рыба тушен. с овощами в томат.соусе	100/50	14,6	11	3,5	171
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
329	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15,2	63
ИТОГО						
Чт.2	День 9					
296	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	4,3	4	20,8	145
262	Тефтеля мясная с томат. соусом	90/60/30	9,1	28	11,92	335
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
353	Кофейный напиток на сгущен. молоке	200/30	3,8	3,9	25,8	154,0
	Пряник	40	0,75	7,5	15,5	106
ИТОГО						
Пт.2	День 10					
236	Жаркое по-домашнему	180	13,2	28,2	19	383
	Овощи сезонные	35	1,4	0,1	1,9	21,5
	Хлеб	30	1,4	0,1	1,9	21,5
349	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,2	-	15,2	63
ИТОГО						