

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ГБОУ «СШ №3 г.о. Харцызск»  
 Л.М. Чернова  
 2024г.



### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 2024 – 2025 учебный год для организации питания воспитанников ГПД  
 «Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
 «Средняя школа №3 городского округа Харцызск» Донецкой Народной Республики

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энерг. ценность калл
<b>Пн. 1</b>	<b>День 1</b>					
80	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,8
150	Плов с мясом	180	20,1	16,9	42,3	405
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
349	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15,2	63
	Яблоко	200	3,2	0,8	43,4	187,4
<b>Вт. 1</b>	<b>День 2</b>					
57	Борщ с картоф. и капустой на мясном бульоне	250	2,3	5,2	14	114
236	Макароны отв. с маслом слив. и сыром	150/5/20	6,5	4,7	33,8	203
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Сок	200	1	-	21,2	92
	Яблоко	210	3,2	0,8	43,4	187,4
<b>Ср. 1</b>	<b>День 3</b>					
91	Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне	250	3,1	2,5	21,7	122
236	Жаркое по-домашнему	180	13,2	28,2	19	383
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Овощи сезонные	40	1,4	0,1	1,9	21,5
329	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110

<b>Чт. 1</b>	<b>День 4</b>					
74	Суп с макаронами на мясном бульоне	250	2,1	5,11	16,59	120,8
	Каша гречневая с маслом слив.	150/5	4,7	4,7	25,8	165
262	Тефтеля мясная в томатном соусе	90/60/30	9,1	28	11,92	335
	Овощи сезонные	30				
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
349	Чай с сахаром	200/10	3,8	3,9	25,8	154
	Печенье	40	0,75	7,5	15,5	106
<b>Пт. 1</b>	<b>День 5</b>					
84	Суп с крупой гречневой на мясном бульоне	250	2,9	2,5	21,6	121
188	Запеканка из творога со сметаной	110/10	12,1	12,7	17,6	235
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5
329	Компот из сухофруктов	200/10	3,8	3,9	25,8	154
<b>Пн. 2</b>	<b>День 6</b>					
57	Борщ с картоф. и капустой на мясном бульоне	250	2,3	5,2	14	114
296	Картофель отварной с маслом слив.	150/5	3	4,9	26	161
237	Гуляш мясной в томатном соусе	75/50	10,5	8,2	0,6	118
	Овощи сезонные (огурец, помидор)	35	1,4	0,1	1,9	21,5
	Булочка	50	2,28	0,24	14,76	70,5
349	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15,2	63

<b>Вт. 2</b>	<b>День 7</b>					
79	Суп с крупой рисовой на мясном бульоне	250	3,1	2,5	21,7	122
291	Каша гречневая с маслом слив.	150/5	4,7	4,7	25,8	165
280	Части курин. тушеные	100/80	10,5	8,2	0,6	118
	Хлеб	30	1,4	0,1	1,9	21,5
	Сок фруктовый	180	0,1	-	15	60
<b>Ср. 2</b>	<b>День 8</b>					
80	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,8
236	Жаркое по-домашнему	200	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
329	Компот из сухофруктов	200/10	0,2	0,2	22,3	110
<b>Чт. 2</b>	<b>День 9</b>					
91	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	250	2,9	2,5	21,6	121
291	Каша рисовая со сливочным маслом	150/5	2,3	3,2	14,4	96
285	Котлета мясная со сливочным маслом	80/5	24,87	23,73	14,24	278,8
	Хлеб	30	1,4	0,1	1,9	21,5
354	Какао на сгущен. молоке	200/30	3,8	3,9	25,8	154
	Печенье	35	0,75	7,5	15,5	106
<b>Пт. 2</b>	<b>День 10</b>					
83	Суп картоф.с мясными фрикадельками	250/35	9,9	6,8	19,6	180
164	Макароны отварные с маслом слив.	150/5	6,5	4,7	33,8	203
194	Рыба тушеная с овощами в соусе	100/50	14,6	11	3,5	171
	Хлеб	30	1,4	0,1	1,9	21,5
329	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110