



УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОР ГБОУ «СШ № 9 ШАХТЕРСКОГО М.О.»

С.И. Романишина Романишина С.И.

«*02*» *сентября* 2024 г.

Примерное десятидневное меню для группы продленного дня (ГПД)

№ рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюд			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
А	1	2	3	4	5	6
Первая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
102/М	Суп картофельный с крупой	200	2,3	5,2	14	114
258/М	Картофель тушеный с куриным филе	240	11,6	9,5	28,9	253,9
4	Лепешка «закусочная» с маслом и сыром	60 10/10	4,5 1,6/1,3	1,6 32,5/1,3	24 0,25/0175	132 33,05/175,2
378/М	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	156
338/М	Фрукты	130	07	-	10,6	16,1
Итого			22,2	50,1	91,925	880,25
ВТОРНИК						
134/М	Суп овощной	210	4,437	1,258	19,007	100,346
299/М	Котлета из куриного филе в подливе	90	13,04	11,68	13,84	212,8
309/М	Каша пшеничная с маслом	150/5	5,05	5,1	3,1	164
4	Лепешка «закусочная»	60	4,5	1,6	24	132
355/М	Компот из сухофруктов	200/20	04	-	21,8	94,7
Итого			27,427	19,638	81,747	703,846
СРЕДА						
104/М	Суп гороховый	200	2,437	1,058	17,007	90,346
255/М	Печень тушеная с овощами	90	10,5	6,84	3,06	66,6
302/М	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	8,1	8,8	23,2	221
134/М	Овощи	60	1	-	17,2	84
4	Лепешка «закусочная» с маслом и сыром	60 10/10	4,5 1,6/1,3	1,6 32,5/1,3	24 0,25/0175	132 33,05/175,2
378/М	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	156
Итого			26,637	55,098	98,892	958,196
ЧЕТВЕРГ						
88/М	Борщ с капустой	210	2,3	5,2	14	114
291/М	Рагу из овощей с курицей	250	5,51	4,5	8,8	100,4

4	Лепешка « закусочная»	60	1,5	4,6	24	132
342/М	Компот из свежих яблок	200	04	-	21,8	94,7
Итого			9,71	14,3	68,6	441,1
ПЯТНИЦА						
103/М	Суп с крупой на курином бульоне	200	9,674	9,998	12,282	174,672
235/М	Фрикадельки рыбные в подливе	100	10,51	9	17,6	190,4
646/ОТ	Картофель отварной с маслом	150/5	3,6	4,8	21,4	137,25
134/М	Овощи	60	1	-	17,2	84
4	Лепешка « закусочная»	60	1,5	4,6	24	132
378/М	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	156
338/М	Фрукты	130	07	-	10,6	16,1
Итого			27,184	28,398	117,082	890,422
Итого за I неделю			113,158	167,534	458,246	3873,814
Вторая неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
98/М	Рассольник « Ленинградский» на курином бульоне	200	1,2	3,4	8	74
250/М	Гуляш из куриного филе	90	16	8	3,2	152
309/М	Каша пшеничная с маслом	150/5	5,05	5,1	3,1	164
4	Лепешка « закусочная»	60	1,5	4,6	24	132
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46
Итого			24,25	21,2	48,4	568
ВТОРНИК						
106/М	Свекольник с яйцом	200	2,268	5,380	10,982	98,672
258/М	Картофель тушеный с куриным филе	240	11,6	9,5	28,9	253,9
4	Лепешка « закусочная» с маслом и сыром	60 10/10	4,5 1,6/1,3	1,6 32,5/1,3	24 0,25/0175	132 33,05/175,2
378/М	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	156
338/М	Фрукты	130	07	-	10,6	16,1
Итого			22,168	50,28	88,907	864,922
СРЕДА						
103/М	Суп с крупой на	200	9,674	9,998	12,282	174,672

	курином бульоне					
268/М	Фрикадельки мясные в подливе	110	10,15	12,3	10,65	128
302/М	Каша гречневая с маслом	150/5	6,3	4,5	38,85	250,2
134/М	Овощи	60	1	-	17,2	84
4	Лепешка	60	1,5	4,6	24	132
	« закусочная » с маслом	10	1,6	32,5	0,25	33,05
378/М	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	156
Итого			30,424	63,898	117,232	957,922
ЧЕТВЕРГ						
104/М	Суп гороховый	200	4,437	1,258	19,007	100,346
250/М	Гуляш из куриного филе	90	16	8	3,2	152
630/ОТ	Макаронные отварные с маслом	150/5	8,1	8,8	23,2	221
4	Лепешка	60	4,5	1,6	24	132
	« закусочная » с маслом и сыром	10/10	1,6/1,3	32,5/1,3	0,25/0,175	33,05/175,2
378/М	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	156
Итого			36,137	53,458	83,832	969,596
ПЯТНИЦА						
88/М	Борщ с капустой	210	2,3	5,2	14	114
213/М	Рыба тушеная в подливе	90	22,3	14,8	6,6	301,2
161/М	Картофельное пюре с маслом	150/5	4,5	1,6	24	132
			1,6	32,5	0,25	33,05
134/М	Овощи	60	1	-	17,2	84
4	Лепешка	60	1,5	4,6	24	132
	« закусочная »					
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46
Итого			33,7	58,8	96,15	842,25
Итого за II неделю			122,429	226,436	386,121	3634,69
ИТОГО ВСЕГО			235,587	393,97	844,367	7508,504