

СОГЛАСОВАНО:
Государственный санитарный
врач Советского, Горняцкого районов
г. Макеевки

А. А. Бобров

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СШ № 95»

В. А. Халтурина

Примерное 2-х недельное меню
для учащихся, посещающих ГПД МБОУ «СШ № 95»

| № рецептуры | Наименование блюд согласно рецептуре | Выход блюда | Химический состав блюда | | | Энергетическая ценность |
|------------------------------|--|-------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-Й ДЕНЬ | | | | | | |
| 81 | Суп картофельный с лущеным горохом | 250 | 5,9 | 4,7 | 20,7 | 150,0 |
| 279 | Рагу из птицы | 150 | 15,48 | 10,56 | 21,12 | 260,4 |
| 362 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 36,4 | 151,0 |
| | Вафли | 35 | 15,4 | 1,2 | 28,0 | 126,0 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 2,7 | 0,4 | 18,4 | 88,2 |
| | ИТОГО: | | 24,5 | 22,0 | 130,2 | 824,7 |
| ВТОРНИК, 2-Й ДЕНЬ | | | | | | |
| 79 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2,1 | 2,4 | 18,3 | 104,0 |
| 298 | Картофельное пюре | 100 | 2,2 | 3,7 | 15,5 | 104,0 |
| 194 | Рыба (минтай), тушеный в томате с овощами | 125 | 16,1 | 8,9 | 8,4 | 169,0 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 2,7 | 0,4 | 18,4 | 88,2 |
| | Вафли | 30 | 13,3 | 1,0 | 24,0 | 108,0 |
| | ИТОГО: | | 30,6 | 26,5 | 118,5 | 821 |
| СРЕДА, 3-Й ДЕНЬ | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 2,5 | 2,6 | 16,8 | 102,0 |
| 165 | Макаронны отварные с сыром | 150/30/5 | 11,8 | 10,2 | 33,8 | 276,0 |
| 287 | Фрикадельки из кур с маслом | 65 | 10,8 | 9,1 | 5,6 | 148,0 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 2,7 | 0,4 | 18,4 | 88,2 |
| 323 | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0 | 14,25 | 61,5 |
| | ИТОГО: | | 25,1 | 23,4 | 151,9 | 843 |
| ЧЕТВЕРГ, 4-Й ДЕНЬ | | | | | | |
| 60 | Борщ с капустой свежей и картофелем | 250 | 2,3 | 5,2 | 14,0 | 114,0 |
| 144 | Каша рассыпчатая из пшеничной крупы с маслом | 150/10 | 7,7 | 8,9 | 42,5 | 282,0 |
| 231 | Печень жареная с маслом | 55 | 13,7 | 11,9 | 2,1 | 170,0 |
| 352 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,3 | 3,3 | 24,8 | 142,0 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 2,7 | 0,4 | 18,4 | 88,2 |
| | Печенье | 50 | 3,29 | 4,18 | 32,5 | 180,8 |
| | ИТОГО: | | 29,2 | 25,4 | 127,9 | 867 |
| ПЯТНИЦА, 5-Й ДЕНЬ | | | | | | |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 2,5 | 21,6 | 121,0 |
| 283 | Плов из птицы (филе) | 100/50 | 13,4 | 11,3 | 28,2 | 270,0 |
| 54 | Икра кабачковая | 40 | 0,8 | 2,2 | 4,0 | 40,0 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 94,0 |
| | Вафли | 40 | 17,7 | 1,38 | 32,0 | 144,0 |
| | ИТОГО: | | 36,3 | 31,9 | 168,7 | 1117 |
| Итого 1 неделя | | | 145,7 | 129,2 | 697,2 | 4472,7 |

Handwritten signature

2 НЕДЕЛЯ

| № рецептуры | Наименование блюд согласно рецептуре | Выход блюда | Химический состав блюда | | | Энергетическая ценность |
|------------------------------|---|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-Й ДЕНЬ | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 2,5 | 2,6 | 16,8 | 102,0 |
| 115 | Капуста, тушенная с картофелем с маслом сливочным | 155 | 4,2 | 11,6 | 25,0 | 223,0 |
| 285 | Котлета рубленая из птицы | 55 | 9,8 | 10,9 | 8,9 | 173,0 |
| 330 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,5 | 129,0 |
| | Вафли | 40 | 17,7 | 1,38 | 32,0 | 144,0 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 94,0 |
| ИТОГО: | | | 22,6 | 31,5 | 96,9 | 730 |
| ВТОРНИК, 2-Й ДЕНЬ | | | | | | |
| 73 | Рассольник Ленинградский с крупой рисовой | 250 | 2,6 | 5,5 | 18,2 | 133,0 |
| 164 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150/5 | 11,8 | 10,2 | 33,8 | 276,0 |
| 280 | Курица, тушенная в соусе | 80 | 11,6 | 8,8 | 3,2 | 139,0 |
| 54 | Икра кабачковая | 30 | 0,54 | 1,6 | 2,7 | 28,0 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 94,0 |
| | Вафли | 60 | 26,6 | 2,07 | 48,0 | 216,0 |
| ИТОГО: | | | 35,7 | 39,4 | 193,9 | 1297 |
| СРЕДА, 3-Й ДЕНЬ | | | | | | |
| 60 | Борщ с капустой свежей и картофелем | 250 | 2,3 | 5,2 | 14,0 | 114,0 |
| 144 | Каша из рисовой крупы с маслом | 130/8 | 3,8 | 8,5 | 40,3 | 254,0 |
| 195 | Рыба жареная (хек) с маслом | 40/2,5 | 7,3 | 5,5 | 2,6 | 85,0 |
| 362 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 36,4 | 151,0 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 94,0 |
| ИТОГО: | | | 30,6 | 26,5 | 118,5 | 821 |
| ЧЕТВЕРГ, 4-Й ДЕНЬ | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 2,5 | 21,6 | 121,0 |
| 298 | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 5,55 | 23,25 | 156,0 |
| 232 | Печень по-строгановски | 100 | 14,1 | 11,9 | 6,0 | 178,0 |
| 54 | Икра кабачковая | 60 | 1,08 | 3,2 | 5,4 | 56,0 |
| 352 | Кофейный напиток | 200 | 3,3 | 3,3 | 24,8 | 142,0 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 94,0 |
| | Печенье | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,6 | 203,5 |
| ИТОГО: | | | 21,5 | 27,2 | 144,7 | 906,7 |
| ПЯТНИЦА, 5-Й ДЕНЬ | | | | | | |
| 81 | Суп картофельный с лущеным горохом | 250 | 5,9 | 4,7 | 20,7 | 150,0 |
| 144 | Гречневая каша рассыпчатая | 150/10 | 9,0 | 10,6 | 46,2 | 320,0 |
| 286 | Биточки рубленые из кур | 50/30 | 9,6 | 6,1 | 7,1 | 122,0 |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 94,0 |
| | Вафли | 50 | 22,1 | 1,7 | 40,0 | 180,0 |
| ИТОГО: | | | 25,1 | 23,4 | 151,9 | 841 |
| Итого 2 неделя | | | 135,5 | 148 | 705,9 | 4595,7 |
| Всего за 10 дней* | | | 281,2 | 277,2 | 1403,1 | 9368,4 |
| В среднем за 1 день | | | 28,1 | 27,7 | 140,3 | 936,9 |
| % | | | 101% | 102% | 120% | 117% |