



Примерное 10 - дневное меню для организации питания учащихся группы продленного дня в общеобразовательных организациях на 2022-2023 г(обед).

Согласно сборника рецептов блюд для питания школьников 1987г.

№ рецептурника	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Неделя первая						
Понедельник						
№60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
№105	Пюре картофельное	150	2,3	3,6	16,3	107
№194	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/50	10,73	5,93	5,6	113
	Хлеб пшеничный	60	1,19	6,31	0,15	26
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15	60
	огурец консервированный	50	2,8	0	1,3	16,1
	Яблоко	100	0,4	0	9,5	41
	Итого за день		20,12	21,04	61,85	477,1
Вторник						
№81	Суп гороховый	250	7,6	5,7	20	163
№283	Плов из курицы	100/75	13,4	11,3	28,2	270
	Хлеб пшеничный	60	1,9	10,1	0,3	51
	сок фруктовый	200	1	0	21,2	92
	икра кабачковая	50	0,9	2,7	4,5	46
	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64
	печенье	15	4,2	2,85	29,85	163
	Итого за день		24,8	29,8	74,2	622
Среда						
№60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
№290	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	7,1	30,1	213
№248	Котлеты из филе куриного	50	8,2	11,4	8,7	170
	Хлеб пшеничный	60	1,19	6,31	0,15	26
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15	60
	огурец консервированный	50	2,8	0	1,3	16,1
	печенье	15	4,2	2,85	29,85	163
	Итого за день		20,89	30,01	69,25	599,1
Четверг						
№91	Суп из макаронных изделий	250	2,7	2,4	19,3	111
№188	Запеканка из творога со сметаной	150/15	17,5	15,4	16	276
	Хлеб пшеничный	60	1,19	6,31	0,15	26
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15	60
	Итого за день		21,79	24,11	50,45	473
Пятница						
№74	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	2,6	5,5	18,2	133
№105	Пюре картофельное	150/5	2,3	3,6	16,3	107
№248	Котлеты из филе куриного	50	8,2	11,4	8,7	170
	Хлеб пшеничный	60	1,9	10,1	0,3	51
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	яблоко	100	0,4	0	9,5	41
	печенье	15	4,2	2,85	29,85	163
	Итого за день		15,4	30,6	58,5	521
	Итого за первую неделю		103	135,56	314,25	2692,2

Неделя вторая						
Понедельник						
№80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,6	16,8	102
№105	Пюре картофельное	150	2,3	3,6	16,3	107
№194	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/50	10,73	5,93	5,6	113
	Хлеб пшеничный	60	1,9	10,1	0,3	51
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	огурец консервированный					
	Итого за день		17,83	22,23	54	433
Вторник						
№74	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	2,6	5,5	18,2	133
№290	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	7,1	30,1	213
№248	Котлеты из филе куриного	50	8,2	11,4	8,7	170
	Хлеб пшеничный	60	1,19	6,31	0,15	26
	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	печенье	15	4,2	2,85	29,85	163
	Итого за день		23,49	34,91	72,45	666
Среда						
№60	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,2	14	114
№283	Плов из курицы	100/75	13,4	11,3	28,2	270
	Хлеб пшеничный	60	1,9	10,1	0,3	51
	сок фруктовый	200	0,4	0	15	60
	огурец консервированный	50	2,8	0	1,3	16,1
	печенье	15	4,2	2,85	29,85	163
	Итого за день		20,8	26,6	58,8	511,1
Четверг						
№87	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,9	9	37,4	263
№279	Рагу из птицы	75/125	12,9	10,5	17,6	217
	Хлеб пшеничный	60	1,9	10,1	0,3	51
	Чай	200	0,4	0	15	60
	огурец консервированный	50	2,8	0	1,3	16,1
	яблоко	100	0,4	0	9,5	41
	Итого за день		26,3	29,6	81,1	648,1
пятница						
№81	Суп гороховый	250	7,6	5,7	20	163
№164	Макаронные изделия отварные	150	4,3	3,1	22,5	137
№219	Сосиски отварные	65	6,8	20,2	0	209
	Хлеб пшеничный	60	1,19	6,31	0,15	26
	Чай	200	0,4	0	15	60
	икра кабачковая	50	3,19	0,3	6,45	53
	Итого за день		20,29	35,31	57,65	595
	Итого за вторую неделю		108,71	148,65	324	2853,2
	Всего		211,71	284,21	638,25	5545,4