

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ «СШ № 2 Г.О.МАКЕЕВКА»

О.П.Асеева

Приказ № 6 от 10.01.2025г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОБЕДОВ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ГПД  
(льготной категории и за родительские деньги)  
II ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
ГБОУ «СШ № 2 Г.О.МАКЕЕВКА»**

<b>1 неделя</b>						
Рецепт-сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
<b>Понедельник</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,7	127,5
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,3</b>	<b>16,8</b>	<b>105</b>	<b>693,7</b>
<b>Вторник</b>						
	Икра кабачковая	60	1,4	4,2	4,2	54
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
54-23м	Биточки куриные с маслом сливочным	105	17,5	8,8	12,5	204,28
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,75</b>	<b>23,84</b>	<b>101,03</b>	<b>749,98</b>
<b>Среда</b>						
54-11с	Суп крестьянский рисовой крупой	250	2,2	6,3	13,5	119,4
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,5	11,5	15,8	234,3
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4
54-1г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>27,4</b>	<b>25,7</b>	<b>79,1</b>	<b>655,6</b>
<b>Четверг</b>						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
54-12м	Плов с курицей	240	32,8	9,7	39,8	377,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>39,7</b>	<b>14,9</b>	<b>99,2</b>	<b>688,1</b>
<b>Пятница</b>						
53/М	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,1	2,5	4,4	43,7
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-14р-2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,7	7,7	7,3	153,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,15</b>	<b>22,44</b>	<b>87,43</b>	<b>652,1</b>
			<b>152,3</b>	<b>103,68</b>	<b>471,76</b>	<b>3439,48</b>

**2 неделя**

Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
<b>Понедельник</b>						
42/М	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,1	3,7	5,6	59,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,7</b>	<b>21,5</b>	<b>107,4</b>	<b>754,2</b>
<b>Вторник</b>						
54-2з	Огурец в нарезке (консервированный)	30	0,3	0,1	0,8	4,3
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5	19,9	146
54-23м	Биточек из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,65</b>	<b>15,65</b>	<b>105,45</b>	<b>702,1</b>
<b>Среда</b>						
31/М	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	79,7
54-4с	Рассольник домашний	250	2,4	6,4	14	123,1
54-5м	Котлета из курицы	110	17,3	3,8	12,1	151,2
54-1г	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,65</b>	<b>21,44</b>	<b>102,63</b>	<b>732,9</b>
<b>Четверг</b>						
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,3	5,4	13,3	110,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,05</b>	<b>12,75</b>	<b>95,35</b>	<b>647,3</b>
<b>Пятница</b>						
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	6	6,8	16,9	159
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6
309/М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	3,1	34,3	186,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,7</b>	<b>28</b>	<b>104,9</b>	<b>804,1</b>
			<b>166,75</b>	<b>99,34</b>	<b>515,73</b>	<b>3640,6</b>

1 неделя						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
	капуста белокочанная	93,8				
	лук репчатый	7,5				
	морковь	7,5				
	масло подсолнечное	6				
	сахар-песок	1,8				
	кислота лимонная	0,1				
	соль	0,2				
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,7	127,5
	картофель	136				
	макаронные изделия	10				
	морковь	12,5				
	лук репчатый	12,5				
	масло подсолнечное	2,5				
	соль	0,4				
	вода	175				
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
	куриная грудка (филе)	93,8				
	морковь	23,8				
	лук репчатый	14,4				
	мука пшеничная	1,1				
	томатная паста	4				
	масло растительное	6				
	соль	0,8				
	вода	109,3				
	картофель	123,8				
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8				
	сахар-песок	7				
	вода	190				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5

Вторник						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Икра кабачковая	60	1,4	4,2	4,2	54
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
	свекла	50				
	картофель	27,2				
	капуста белокочанная	25				
	морковь	15,6				
	лук репчатый	12,5				
	томатное паста	7,5				
	сметана	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	сахар-песок	2,5				
	кислота лимонная	0,3				
	соль	0,4				
	вода	200				
54-23м	Биточки куриные с маслом сливочным	105	17,5	8,8	12,5	204,28
	куриная грудка (филе)	84,4				
	молоко	17,2				
	хлеб пшеничный	12,4				
	сухари панировочные	11,7				
	масло подсолнечное	2,8				
	соль	0,3				
	масло сливочное	5				
	вода	11,33				
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия	51				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	306				
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	яблоко	45,2				
	сахар-песок	7				
	вода	170				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Среда						
№ раскладки	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-11с	Суп крестьянский рисовой крупой	250	2,2	6,3	13,5	119,4
	картофель	34				
	крупa рисовая	10				
	капуста белокочанная	37,5				
	лук репчатый	12,5				
	морковь	12,5				
	сметана	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	соль	0,4				
	вода	212,5				
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,5	11,5	15,8	234,3
	печень говяжья	83,3				
	яйцо куриное	18,8				
	мука пшеничная	17				
	морковь	13,8				
	масло сливочное	10,8				
	соль	0,4				
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4
	картофель	80,3				
	капуста белокочанная	42,5				
	морковь	35				
	лук репчатый	20				
	сметана	22,5				
	мука пшеничная	1,1				
	масло сливочное	1,1				
	масло подсолнечное	4				
	соль	0,5				
	вода	24,6				
54-1г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	лимон	7,5				
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	195				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Четверг						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
	картофель	68				
	капуста белокочанная	25				
	морковь	12,5				
	лук репчатый	12,5				
	горошек зеленый консервированный	11,6				
	масло подсолнечное	5				
	соль	0,3				
	вода	187,5				
54-12м	Плов с курицей	240	32,8	9,7	39,8	377,5
	крупа рисовая	54,4				
	куриная грудка (филе)	144,7				
	морковь	16,1				
	лук репчатый	10,1				
	томатная паста	12,8				
	масло подсолнечное	8,1				
	соль	0,1				
	вода	217,7				
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8				
	сахар-песок	7				
	вода	190				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пятница						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
53/М	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,1	2,5	4,4	43,7
	свекла	53,8				
	зеленый горошек консервированный	23,1				
	лук репчатый	3,6				
	масло подсолнечное	2,4				
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
	картофель	102				
	лук репчатый	12,5				
	морковь	12,5				
	огурец консервированный	18,8				
	крупа рисовая	5				
	сметана	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	соль	0,4				
	вода	187,5				
54-14р-2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,7	7,7	7,3	153,6
	минтай(филе)	75,7				
	морковь	27,2				
	лук репчатый	10				
	яйцо куриное	14,3				
	молоко	10				
	хлеб пшеничный	8				
	масло сливочное	8				
	соль	0,4				
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	картофель	171,4				
	молоко	24				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	яблоко	45,2				
	сахар-песок	7				
	вода	170				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6



2 неделя						
Понедельник						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
42/М	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,1	3,7	5,6	59,7
	картофель	40,9				
	зеленый горошек консервированный	15,7				
	огурцы консервированные	18				
	лук репчатый	3,6				
	масло подсолнечное	3,6				
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,8
	свекла	50				
	картофель	27,2				
	капуста белокочанная	25				
	морковь	15,6				
	лук репчатый	12,5				
	томатное паста	7,5				
	сметана	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	сахар-песок	2,5				
	кислота лимонная	0,3				
	соль	0,4				
вода	200					
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
	куриная грудка (филе)	67,2				
	морковь	28,4				
	лук репчатый	12,9				
	сметана	9,1				
	масло сливочное	1,8				
	мука пшеничная	2,7				
	соль	0,7				
вода	40					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
	крупа гречневая	69				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	102				
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8				
	сахар-песок	7				
	вода	190				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Вторник						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-2з	Огурец в нарезке (консервированный)	30	0,3	0,1	0,8	4,3
	огурец консервированный	60				
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5	19,9	146
	картофель	85				
	горох	20				
	лук репчатый	12,5				
	морковь	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	соль	0,3				
	вода	162,5				
54-23м	Биточек из курицы	100	19,2	4,3	13,5	168,5
	куриная грудка (филе)	84,4				
	молоко	17,2				
	хлеб пшеничный	12,4				
	сухари панировочные	11,1				
	масло подсолнечное	2,8				
	соль	0,3				
	масло сливочное	5				
	вода	11,33				
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7
	картофель	181,6				
	молоко	45				
	мука пшеничная	7,5				
	масло подсолнечное	4,5				
	соль	0,5				
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Среда						
№ раскладк и	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
31/М	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	79,7
	свекла	62,2				
	сыр полутвердый	9,9				
	масло подсолнечное	3				
54-4с	Рассольник домашний	250	2,4	6,4	14	123,1
	картофель	102				
	капуста белокочанная	25				
	лук репчатый	12,5				
	морковь	12,5				
	огурец консервированный	18,8				
	сметана	12,5				
	масло подсолнечное	5				
	соль	0,4				
	вода	175				
54-5м	Котлета из курицы	110	17,3	3,8	12,1	151,2
	куриная грудка (филе)	92,8				
	молоко	18,9				
	хлеб пшеничный	13,6				
	сухари панировочные	12,2				
	масло подсолнечное	3,1				
	соль	0,3				
	вода	12,5				
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия	51				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	306				
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	яблоко	45,2				
	сахар-песок	7				
	вода	170				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Четверг						
№ раскладки	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,3	5,4	13,3	110,4
	свекла	61				
	картофель	66,4				
	лук репчатый	12,2				
	морковь	6,1				
	томатная паста	9				
	сметана	6,1				
	масло подсолнечное	4,9				
	соль	0,4				
	вода	170,7				
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
	куриная грудка (филе)	130,1				
	лук репчатый	3,6				
	соль	0,4				
	вода	360				
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
	крупа рисовая	54				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	324				
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пятница						
№ раскладки	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	6	6,8	16,9	159
	картофель	109				
	лук репчатый	12,5				
	морковь	10				
	томатная паста	2				
	масло подсолнечное	2				
	соль	0,5				
	вода	175				
	куриная грудка (филе)	25				
	яйцо куриное	2				
	вода	2				
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6
	минтай (филе)	93,6				
	сметана	40				
	сыр полутвердый	5,7				
	масло подсолнечное	7,1				
	масло сливочное	4,7				
	мука пшеничная	4,4				
	соль	0,3				
	вода	12				
309/М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	3,1	34,3	186,9
	крупа пшеничная	58,5				
	соль	0,5				
	масло сливочное	5				
	вода	103,5				
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	смесь сухофруктов	26,8				
	сахар-песок	7				
	вода	190				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6