

УТВЕРЖДАЮ
ИП Антонова А. Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ СОШ №15
с. Ивановское



Антонова А. Р.



Н. В. Гридчина

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Обеды - группа продленного дня

(ГПД)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: Весенний

2025 год

ИП Антонова А. Р.

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Обеды)
 Возрастная категория: 7-11 лет Группа продленного дня (ГПД)(село)
 Согласно Приложения №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Соус сметанный с томатом	50	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			18,07	8,00	115,40	514,00	
Итого за день			18,07	8,00	115,40	514,00	
Неделя 1 День 2							
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103,207/05
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			7,38	10,8	62,5	437,2	
Итого за день			7,38	10,8	62,5	437,2	
Неделя 1 День 3							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	301-04
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			6,2	5,9	59,2	336,8	
Итого за день			6,2	5,9	59,2	336,8	
Неделя 1 День 4							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Котлета из птицы (курица)	90	15,3	14,4	15,1	251,8	294/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/5	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			27,77	24,20	109,50	742,70	
Итого за день			27,77	24,20	109,50	742,70	
Неделя 1 День 5							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Итого за обед:			9,48	5,80	76,50	400,10
Итого за день			9,48	5,80	76,50	400,10	

Неделя 2 День 6							
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103.
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202-203/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			11,70	6,10	73,80	336,80	
Итого за день			11,70	6,10	73,80	336,80	
Неделя 2 День 7							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Рагу из птицы (курица)	90/150	16,8	19,1	24,1	337,5	289/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			24,35	24,90	83,90	661,30	
Итого за день			24,35	24,90	83,90	661,30	
Неделя 2 День 8							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Зразы из говядины	90	13,6	11,3	19,1	215,6	268/05
	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	2,05	4,7	21,75	157,5	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			19,85	21,30	78,35	589,90	
Итого за день			19,85	21,30	78,35	589,90	
Неделя 2 День 9							
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
Итого за обед:			8,70	12,40	58,40	358,30	
Итого за день			8,70	12,40	58,40	358,30	
Неделя 2 День 10							
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	101/05
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за обед:			12,88	8,40	88,30	483,70	
Итого за день			12,88	8,40	88,30	483,70	
Всего за период:			146,38	127,80	805,85	4860,80	
Среднее значение							

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, 2005г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Москва, 2004г.

ИП Антонова А. Р.