



Примерное 2-х недельное меню для учащихся
 1-4 классов МБОУ «СШ № 83», посещающих ГПД на 2023-2024 учебный год
 1 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день							
ОБЕД							
пром	Баклажанная икра консервированная	50	0,85	6,7	2,6	74	
54-7с	Суп картофельный с мак. изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102	
	картофель	80	1,5	0,28	11,86	56,02	
	макаронные изделия	8	0,8	0,1	5,28	24,66	
	морковь	8	0,1	0	0,5	2,46	
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,94	
	масло подсолнечное	2	0	1,76	0	15,82	
	лавровый лист	0,1	0	0	0	0,2	
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	
	вода	140					
54-10м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9	
	капуста белокочанная	182,4	3,1	0,2	7,8	45	
	Куриная грудка	59,8	13,3	1	0,2	62,9	
	морковь	3,2	0	0	0,2	1	
	лук репчатый	7,6	0,1	0	0,6	2,8	
	томатное пюре	3,8	0,1	0	0,4	2,1	
	масло подсолнечное	8	0	7	0	63,3	
	соль поваренная йодированная	0,8	0	0	0	0	
пром	Сок фруктовый	100	0,9	0,1	9,0	38	

пром	печенье	50	3,25	7,2	36	218
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
пром	Фрукт (банан)	75	1,15	0,4	15,75	70,9
	ИТОГО	740	30,47	25,4	120,69	825,46
	ПОЛДНИК					
54-23гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Какао-порошок	4	0,9	0,5	0,4	9,9
	Молоко сгущ с сахаром	38	2,6	2,8	19,2	112,6
	сахар-песок	3	0	0	2,7	10,9
	вода	175,5	0	0	0	0
пром	вафли	50	1,7	15,1	32,35	270
	ИТОГО	250	5,2	18,4	54,65	403,4

ВТОРНИК, 2-й день

ОБЕД

54-2з	Овощи в нарезке(огурец)	50	0,4	0	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,7	4,26	9,68	90,24
	свекла	32	0,46	0	2,56	12,3
	картофель	16	0,3	0	2,4	11,2
	капуста белокочанная	16	0,3	0	0,68	3,94
	морковь	10	0,12	0	6,02	3,08
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	4,9
	томатное пюре	6	0,2	0	0,64	3,38
	сметана	10	2,04	1,32	0,32	14,16
	масло подсолнечное	4	0	3,52	0	31,64
	сахар-песок	2	0	0	1,83	7,26
	лавровый лист	0,1	0	0	0	0,1
	кислота лимонная	0,3	0	0	0	0,06
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0
	вода	800				
54-6г	Рис отварной	100	1,2	3,2	24,3	140,5
	крупа рисовая	44	3,6	0,5	36,4	100,9
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	324	0	0	0	0
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
	куриная грудка (филе)	59,5	13,2	1	0,2	62,6
	морковь	22,7	0,3	0	1,4	7
	лук репчатый	10,3	0,1	0	0,8	3,8
	сметана	9,1	0,2	1,2	1,3	12,9
	мука пшеничная	2,7	0,3	0	1,7	8,2
	масло сливочное	1,8	0	1,1	0	10,5
	масло подсолнечное	2,7	0	2,4	0	21,4

	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0
	вода	40	0	0	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	0	6,5	26,8	
	чай черный	1	0,2	0	0	0,1	1,4	
	сахар-песок	7	0	0	0	6,4	25,4	
	вода	200	0	0	0	0	0	
	вода	30	5	0	0	30	112	
пром	бублик	40	3,0	0,3	0,3	19,7	93,8	
пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	0,2	12,28	58,61	
пром	Хлеб ржаной	10	0,1	8,2	8,2	0,1	74,8	
54-19з	масло сливочное	720	22,3	21,86	21,86	78,46	619,65	
	ИТОГО							
		ПОЛДНИК						
пром	йогурт	150	6,4	3,0	3,0	8,25	90	
	булочка	50	3,6	3,1	3,1	25,5	158	
	ИТОГО	200	10	6,1	6,1	33,75	248	

СРЕДА, 3-й день

ОБЕД

пром	Баклажанная икра консервированная	50	0,85	6,7	2,6	74
54-3с	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
	картофель	60	1,1	0,2	8,9	42,02
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9
	морковь	8	0,1	0	0,5	2,4
	огурец соленый	12	0,1	0	1,9	1,2
	крупа рисовая	4	0,3	0,1	2,7	12,1
	сметана	10	2,04	1,3	0,33	14,16
	масло подсолнечное	4	0	5,5	0	31,64
	лавровый лист	0,05	0	0	0	0,1
	соль поваренная	0,3	0	0	0	0
	вода	150	0	0	0	0
54-1г	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	306	0	0	0	0
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	куриная грудка (филе)	56	12,4	0,9	0,2	58,9
	молоко	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2
	хлеб пшеничный	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
	сухари панировочные	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
	масло подсолнечное	2,1	0	1,8	0	16,6
	соль поваренная	1,2	0	0	0	0
	вода	8,5	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8

	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-193	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,1	105,5
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
шпром	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	850	29,37	29,04	109,5	816,57
	ПОЛДНИК					
	Сок фруктовый	150	1,35	0,3	12,2	54
пром	Булочка	100	7,2	6,2	51,0	317
	ИТОГО	250	8,55	6,5	63,2	371

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

ОБЕД

54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
	свекла	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2
	кислота лимонная	0,1	0	0	0	0
	вода	200	0	0	0	0
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1,8	2,62	11	74,68
	Картофель	40	0,76	0,1	5,9	28
	Лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9
	Морковь	8	0,1	0	0,5	2,4
	Масло подсолнечное	2	0	1,7	0	15,9
	Лавровый лист	0,1	0	0	0	0,1
	Соль поваренная	0,19	0	0	0	0
	Вода	150				
	Яйцо куриное	1,76	0,22	0,19	0	2,5
	Мука пшеничная	6,17	0,6	0,1	3,9	18,8
	Масло сливочное	0,7	0	0,4	0	5,08
	Вода	9,160	0	0	0	0
	Клецки готовые	20				
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	231,7
	Картофель	103,8	2	0,4	15,4	72,7
	Куриная грудка	106,7	23,7	1,8	0,4	112,3
	Лук репчатый	13,8	0,2	0	1	5,1
	Томатное пюре	6,5	0,3	0	0,7	3,7
	Масло сливочное	6,5	0	4,1	0,1	37,8
	Соль поваренная	0,8	0	0	0	0
	Масса мясной части	63,6				
	Масса готовых овощей	136,4				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4

	вода	200	0	0	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	
пром	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61	
	ИТОГО	730	27,7	30,12	71,98	585,59	
ПОЛДНИК							
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0	19,8	81	
	Смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6	
	Сахар песок	7	0	0	6,4	25,4	
	вода	190	0	0	0	0	
пром	булочка	100	7,2	6,2	51,0	317	
	ИТОГО	300	8,7	6,2	70,8	398	

ПЯТНИЦА, 5-й день

ОБЕД

54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
	картофель	50	1,9	0,18	7,4	35,4
	горох	20	4,8	2,8	7,2	43,7
	Лук репчатый	8	0,1	0	0,6	3,9
	Морковь	8	0,1	0	0,5	2,6
	Петрушка(корень)	2	0	0	0,19	0,9
	Масло подсолнечное	4	0	5,5	0	31,64
	Соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	130	0	0	0	0
54-4о	Омлет с сыром	150	19,0	25,4	3	316,0
	Яйцо куриное	85,7	10,2	8,7	0,5	121,2
	Молоко	53,6	1,4	1,2	2,3	25,8
	Сыр полутвердый	33,2	7,3	8,6	0	106,6
	Масло сливочное	10,7	0,1	6,8	0,2	62,4
	Соль поваренная	0,45	0	0	0	0
пром	Баклажанная икра консервированная	50	0,85	6,7	2,6	74
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0	19,8	81
	Смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	Сахар песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	0	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
пром	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	ИТОГО	670	31,25	45,4	73,78	831,31
	ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ	3710	141,09	151,82	451,41	3678,6

ПОЛДНИК

пром	Сок фруктовый	150	1,35	0,3	12,2	54
------	---------------	-----	------	-----	------	----

Булочка	100	7,2	6,2	51,0	317
ИТОГО	250	8,55	6,5	63,2	371
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ	1250	41	43,7	285,6	1791,4

2 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день						
ОБЕД						
54-3з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,45	0,08	1,5	8,48
54-3с	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
	картофель	60	1,1	0,2	8,9	42,02
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9
	морковь	8	0,1	0	0,5	2,4
	огурец соленый	12	0,1	0	1,9	1,2
	крупа рисовая	4	0,3	0,1	2,7	12,1
	сметана	10	2,04	1,3	0,33	14,16
	масло подсолнечное	4	0	5,5	0	31,64
	лавровый лист	0,05	0	0	0	0,1
	соль поваренная	0,3	0	0	0	0
	вода	150	0	0	0	0
54-4г	Каца гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
	Крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1
	Масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	Соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	102	0	0	0	0
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	Куриная грудка-филе	56	12,4	0,9	0,2	58,9
	Молоко	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2
	Хлеб пшеничный	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
	Сухари панировочные	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
	Масло подсолнечное	2,1	0	1,8	0	16,6

	соль поваренная	0,2	0	0	0	0	0	0
	вода	8,5	0	0	0	0	0	0
	Масса полуфабриката	83,3						
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4		
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4		
	вода	200	0	0	0	0		
пром	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8		
пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8		
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61		
	ИТОГО	755	29,97	23,42	99,4	729,25		

ПОЛДНИК

пром	Сок фруктовый	150	1,35	0,3	12,2	54		
пром	Булочка	100	7,2	6,2	51,0	317		
	ИТОГО	250	8,55	6,5	63,2	371		

ВТОРНИК, 2-й день

ОБЕД

пром	Баклажанная икра консервированная	50	0,85	6,7	2,6	74
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
	картофель	50	1,9	0,18	7,4	35,4
	горох	20	4,8	2,8	7,2	43,7
	Лук репчатый	8	0,1	0	0,6	3,9
	Морковь	8	0,1	0	0,5	2,6
	Петрушка(корень)	2	0	0	0,19	0,9
	Масло подсолнечное	4	0	5,5	0	31,64
	Соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	130	0	0	0	0
54-6г	Рис отварной	100	1,2	3,2	24,3	140,5
	крупа рисовая	44	3,6	0,5	36,4	100,9
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	324	0	0	0	0
54-18м	печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
	печень говяжья	74,9	12,6	2,4	3,6	86,8
	сметана	26,7	0,7	3,5	0,9	37,8
	Мука пшеничная	1,3	0,1	0	0,8	4
	Масло сливочное	1,3	0	0,8	0	7,6
	Масло подсолнечное	6,7	0	0	0	0
	Соль поваренная	1,3	0	0	0	0
	вода	29,3	0	0	0	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0	19,8	81
	Смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	Сахар песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	0	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	45	3,0	0,3	22,1	105,5
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61

		690	28,25	27,6	102,68	781,91
ИТОГО						
ПОЛДНИК						
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
пром	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
пром	печенье	50	3,6	5,8	37	208
	ИТОГО	260	3,9	14	43,6	309,6

СРЕДА, 3-й день

ОБЕД

54-20з	Горошек зеленый	40	0,85	0,05	1,75	11,05
54-2с	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,7	4,26	9,68	90,24
	свекла	32	0,46	0	2,56	12,3
	картофель	16	0,3	0	2,4	11,2
	капуста белокочанная	16	0,3	0	0,68	3,94
	морковь	10	0,12	0	6,02	3,08
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	4,9
	томатное пюре	6	0,2	0	0,64	3,38
	сметана	10	2,04	1,32	0,32	14,16
	масло подсолнечное	4	0	3,52	0	31,64
	сахар-песок	2	0	0	1,83	7,26
	лавровый лист	0,1	0	0	0	0,1
	кислота лимонная	0,3	0	0	0	0,06
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0
	вода	800				
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	306	0	0	0	0
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	50	7,1	1,3	4,3	57,1
	Минтай	40	6	0,3	0	26,8
	Хлеб пшеничный	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
	Яйцо куриное	2	0,4	0,3	0	4,2
	Масло сливочное	1	0	0,6	0	5,8
	Соль поваренная	0,2	0	0	0	0
	Вода	7	0	0	0	0
	Масса полуфабриката	66,45				

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
пром	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
пром	Фрукт-банан	80	1,5	0,1	21,8	89
	ИТОГО	795	21,85	19,41	111,31	709,9
ПОЛДНИК						
пром	йогурт	150	6,4	3,0	8,25	90
пром	булочка	50	3,6	3,1	25,5	158
	ИТОГО	200	10	6,1	33,75	248

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

ОБЕД

54-3з	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1,8	2,62	11	74,68
	Картофель	40	0,76	0,1	5,9	28
	Лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9
	Морковь	8	0,1	0	0,5	2,4
	Масло подсолнечное	2	0	1,7	0	15,9
	Лавровый лист	0,1	0	0	0	0,1
	Соль поваренная	0,19	0	0	0	0
	Вода	150				
	Яйцо куриное	1,76	0,22	0,19	0	2,5
	Мука пшеничная	6,17	0,6	0,1	3,9	18,8
	Масло сливочное	0,7	0	0,4	0	5,08
	Вода	9,160	0	0	0	0
	Клецки готовые	20				
54-10м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9
	капуста белокочанная	182,4	3,1	0,2	7,8	45
	куриная грудка	59,8	13,3	1	0,2	62,9
	морковь	3,2	0	0	0,2	1
	лук репчатый	7,6	0,1	0	0,6	2,8
	томатное пюре	3,8	0,1	0	0,4	2,1
	масло подсолнечное	8	0	7	0	63,3
	соль поваренная йодированная	0,8	0	0	0	0
пром	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
пром	Сок фруктовый	150	1,35	0,3	12,2	54
пром	Булочка	50	3,6	3,1	25,5	158
	ИТОГО	735	29,35	23,12	95,88	721,29

ПОЛДНИК

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5	0	19,8	81
	Смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	Сахар песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	0	0	0	0
пром	булочка	100	7,2	6,2	51,0	317
	ИТОГО	300	8,7	6,2	70,8	398

ПЯТНИЦА, 5-й день

ОБЕД

54-20з	Горошек зеленый	50	1,7	0,1	3,5	22,1
54-11с	Суп крестьянский с рисом	250	6,19	7,23	14,08	146,1
	Картофель	25	0,5	0,1	3,6	17,5
	Крупа рисовая	10	0,7	0,1	6,72	30,35
	Капуста белокочанная	30	0,2	0,1	4,25	7,2
	Лук репчатый	10	0,1	0,1	0,4	3,6
	Морковь	10	0,1	0	0,5	4,1
	Сметана	12,5	0,4	1,65	0,4	17,7
	Масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55
	Лавровый лист	0,5	0	0	0	0,1
	Соль поваренная	0,360	0	0	0	0
	вода	212,5	0	0	0	0
547-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
	Крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1
	Масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	Соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	102	0	0	0	0
54-3р	Котлета рыбная	50	7,1	1,3	4,3	57,1
	Минтай	40	6	0,3	0	26,8
	Хлеб пшеничный	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
	Яйцо куриное	2	0,4	0,3	0	4,2
	Масло сливочное	1	0	0,6	0	5,8
	Соль поваренная	0,2	0	0	0	0
	Вода	7	0	0	0	0
	Масса полуфабриката	66,45				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4

	вода	200	0	0	0	0
пром	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО	775	28,59	23,73	98,86	724,71
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	3750	138,0	117,28	508,13	3667,05

ПОЛДНИК

пром	Сок фруктовый	150	1,35	0,3	12,2	54
пром	Булочка	100	7,2	6,2	51,0	317
	ИТОГО	250	8,55	6,5	63,2	371
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	1260	39,7	39,3	174,5	1697,6
ОБЕД	ВСЕГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ	7460	279,1	269,1	962,5	7345,65
	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ	746	27,9	26,9	96	734
	норма	700-800	27	27,65	80-100	600-750
ПОЛД	ВСЕГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ	2510	80,7	83	560,1	3489
НИК	В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ	251	8,0	8,3	56,0	349
	норма	300	10	11	50	300-350
Всего		9970	359,7	352,1	1522,1	10834,6
В среднем за день		997	35,9	35,3	152,2	1084
%		99,7%	103%	99%	101%	103%