

Утверждаю:  
Директор МБОУ



Примерное 10-дневное меню для организации питания учащихся 5-6 классов ГПД  
в общеобразовательных организациях на 2023 г (обед).

Согласно Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста  
Москва-2021

| №<br>рецептурник<br>а | Прием пищи, наименование блюда           | Выход | Б           | Ж           | У            | Ккал         |
|-----------------------|------------------------------------------|-------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>  |                                          |       |             |             |              |              |
| <b>Понедельник</b>    |                                          |       |             |             |              |              |
| 54-28з                | свекла отварная дольками                 | 60    | 0,9         | 0,1         | 5,2          | 25,2         |
| 54-3с                 | рассольник Ленинградский                 | 250   | 2,4         | 7           | 16,5         | 138,2        |
| 54-4г                 | каша гречневая рассыпчатая               | 200   | 11          | 9,3         | 47,9         | 318,5        |
| 54-16м                | тефтели из говядины с рисом              | 90    | 13          | 13,2        | 7,3          | 200,3        |
| 54-1соус              | соус сметанный                           | 30    | 0,5         | 2,5         | 1            | 28,5         |
| 54-1хн                | компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0,5         | 0           | 19,8         | 81           |
|                       | хлеб пшеничный                           | 60    | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |
|                       | мандарин/апельсин                        | 140   | 1,1         | 0,3         | 10,5         | 49           |
| Итого за обед         |                                          |       | <b>34</b>   | <b>32,9</b> | <b>137,7</b> | <b>981,3</b> |
| <b>Вторник</b>        |                                          |       |             |             |              |              |
|                       | огурец консервир                         | 50    | 2,8         | 0           | 1,3          | 16,1         |
| 54-2с                 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250   | 2,1         | 6,8         | 12           | 117,4        |
| 54-11г                | картофельное пюре                        | 200   | 4,1         | 8,1         | 26,4         | 194,4        |
| 54-18м                | печень говяжья по-строгановски           | 80    | 13,4        | 14          | 5,3          | 200,5        |
|                       | яблоко                                   | 120   | 0,5         | 0,5         | 11,8         | 53,3         |
|                       | сок фруктовый                            | 200   | 0,4         | 0           | 15           | 60           |
|                       | хлеб пшеничный                           | 60    | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |
| Итого за обед         |                                          |       | <b>27,9</b> | <b>29,9</b> | <b>101,3</b> | <b>782,3</b> |
| <b>Среда</b>          |                                          |       |             |             |              |              |
| 54-8з                 | салат из белокачанной капусты с морковью | 100   | 1,6         | 10,1        | 9,6          | 136          |
| 54-7с                 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250   | 3,2         | 2,7         | 22,7         | 127,5        |
| 54-6г                 | рис отварной                             | 200   | 4,8         | 7,2         | 48,6         | 278,3        |
| 54-2м                 | гуляш из говядины                        | 120   | 20,4        | 20,4        | 4,7          | 283,6        |
| 54-1хн                | компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0,5         | 0           | 19,8         | 81           |
|                       | хлеб пшеничный                           | 60    | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |
| Итого за обед         |                                          |       | <b>35,1</b> | <b>40,9</b> | <b>134,9</b> | <b>1047</b>  |
| <b>Четверг</b>        |                                          |       |             |             |              |              |
|                       | помидор консервированный                 | 75    | 1,2         | 5,3         | 0,2          | 23,3         |
| 54-8с                 | суп гороховый                            | 250   | 5,3         | 5           | 19,7         | 144,8        |
| 54-11г                | картофельное пюре                        | 200   | 4,1         | 8,1         | 26,4         | 194,4        |
| 54-23м                | биточек из курицы                        | 75    | 14,4        | 3,3         | 10,1         | 127,1        |
| 54-1соус              | соус сметанный                           | 20    | 0,3         | 1,7         | 0,6          | 19           |
|                       | бананы                                   | 100   | 1,5         | 0,5         | 21           | 94,5         |
|                       | сок фруктовый                            | 200   | 0,4         | 0           | 15           | 60           |
|                       | хлеб пшеничный                           | 60    | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |
| Итого за обед         |                                          |       | <b>31,8</b> | <b>24,4</b> | <b>122,5</b> | <b>803,7</b> |
| <b>Пятница</b>        |                                          |       |             |             |              |              |
|                       | икра кабачковая                          | 50    | 0,5         | 4           | 7            | 49           |
| 54-2с                 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250   | 2,1         | 6,8         | 12           | 117,4        |
| 54-1г                 | макароны отварные                        | 200   | 7,1         | 7,4         | 43,7         | 269,3        |
| 54-1м                 | бефстроганов из отварной говядины        | 120   | 18          | 18,8        | 2,8          | 251,6        |
| 54-1хн                | компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0,5         | 0           | 19,8         | 81           |
|                       | хлеб пшеничный                           | 60    | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |
| Итого за обед         |                                          |       | <b>32,8</b> | <b>37,5</b> | <b>114,8</b> | <b>908,9</b> |

| НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ |                                          |     |      |      |       |       |
|---------------|------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
|               | Понедельник                              |     |      |      |       |       |
| 54-8з         | салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,6  | 10,1 | 9,6   | 136   |
| 54-3с         | рассольник Ленинградский                 | 250 | 2,4  | 7    | 16,5  | 138,2 |
| 54-11м        | плов из отварной говядины                | 250 | 19,1 | 19,3 | 48,2  | 443   |
| 54-1хн        | компот из смеси сухофруктов              | 200 | 0,5  | 0    | 19,8  | 81    |
|               | яблоко                                   | 120 | 0,5  | 0,5  | 11,8  | 53,3  |
|               | хлеб пшеничный                           | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
| Итого за обед |                                          |     | 28,7 | 37,4 | 135,4 | 992,1 |
|               | Вторник                                  |     |      |      |       |       |
|               | огурец консервир                         | 50  | 2,8  | 0    | 1,3   | 16,1  |
| 54-7с         | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,2  | 2,7  | 22,7  | 127,5 |
| 54-11г        | картофельное пюре                        | 200 | 4,1  | 8,1  | 26,4  | 194,4 |
| 54-5м         | котлеты из курицы                        | 75  | 14,4 | 3,3  | 10,1  | 127,1 |
| 54-1соус      | соус сметанный                           | 20  | 0,3  | 1,7  | 0,6   | 19    |
|               | хлеб пшеничный                           | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
|               | сок фруктовый                            | 200 | 0,4  | 0    | 15    | 60    |
|               | яблоко                                   | 120 | 0,5  | 0,5  | 11,8  | 53,3  |
| Итого за обед |                                          |     | 30,3 | 16,8 | 117,4 | 738   |
|               | Среда                                    |     |      |      |       |       |
|               | икра кабачковая                          | 50  | 0,5  | 4    | 7     | 49    |
| 54-2с         | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,1  | 6,8  | 12    | 117,4 |
| 54-4г         | каша гречневая рассыпчатая               | 200 | 11   | 9,3  | 47,9  | 318,5 |
| 54-18м        | печень говяжья по-строгановски           | 80  | 13,4 | 14   | 5,3   | 200,5 |
|               | мандарин/апельсин                        | 140 | 1,1  | 0,3  | 10,5  | 49    |
| 54-1хн        | компот из смеси сухофруктов              | 200 | 0,5  | 0    | 19,8  | 81    |
|               | хлеб пшеничный                           | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
| Итого за обед |                                          |     | 33,2 | 34,9 | 132   | 956   |
|               | Четверг                                  |     |      |      |       |       |
| 54-28з        | свекла отварная дольками                 | 60  | 0,9  | 0,1  | 5,2   | 25,2  |
| 54-8с         | суп гороховый                            | 250 | 5,3  | 5    | 19,7  | 144,8 |
| 54-1г         | макаронны отварные                       | 200 | 7,1  | 7,4  | 43,7  | 269,3 |
|               | сосиски отварные                         | 65  | 6,8  | 20,2 | 0     | 209   |
|               | бананы                                   | 150 | 2,3  | 0,8  | 31,5  | 141,8 |
|               | сок фруктовый                            | 200 | 0,4  | 0    | 15    | 60    |
|               | хлеб пшеничный                           | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
| Итого за обед |                                          |     | 27,4 | 34   | 144,6 | 990,7 |
|               | Пятница                                  |     |      |      |       |       |
|               | помидор консервированный                 | 50  | 0,8  | 3,6  | 0,1   | 15,5  |
| 54-2с         | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,1  | 6,8  | 12    | 117,4 |
| 54-11г        | картофельное пюре                        | 200 | 4,1  | 8,1  | 26,4  | 194,4 |
| 54-11р        | рыба тушеная в томате с овощами          | 70  | 9,6  | 5,2  | 4,1   | 101,7 |
|               | яблоко                                   | 120 | 0,5  | 0,5  | 11,8  | 53,3  |
|               | сок фруктовый                            | 200 | 0,4  | 0    | 15    | 60    |
|               | хлеб пшеничный                           | 60  | 4,6  | 0,5  | 29,5  | 140,6 |
| Итого за обед |                                          |     | 22,1 | 24,7 | 98,9  | 682,9 |