


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С. ВЕРХНЯЯ МАТРЕНКА
ДОБРИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

**Разработано
ООО "Добринский общепит"**

Утверждаю: 
Директор Л.В.Перова
Приказ № 334 от 28.12.2023г

Меню для воспитанников ГДО.

-2024-

ГДО
День 1

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	41,6
3	Бутерброд с сыром	30/ 5/ 15	5,8	8,3	14,83	157
	Итого:	272	5,87	8,32	29,83	198,6
Обед						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,8
16	Колбаса отварная	50	7,55	20,05	0,15	211,6
309	Макаронные изделия отварные с соусом	100/30	3,678	3,01	17,63	112,3
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Фрукт	100		0,5		96

Полдник						
пр.	Пирожок с повидлом	60		3,24		141,04
591, сб.1996 г.	Кисель	150		6,75		201,42
	Итого:	935	25,568	29,348	116,37	908,63

День 2

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
210	Омлет	50	5,08	4,6	0,28	63
382	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6
пр.	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	265	9,82	7,47	25,88	210,36
Обед						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6
264	Плов с мясом	150	2,43	3,58	24,46	13,98
349	Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8
406	Кондитерское изделие	50	0,2	2	21,52	66,3

пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
Полдник						
6	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\15		12,37		190,58
376	Чай с сохаром	200		0,02		41,6
	Итого:	900	7,72	11,32	124,33	452,19

День 3

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром	150/5	4,45	8,23	32	220,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	Итого:	370	4,52	8,25	47	262,5
Обед						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,61	4,07	9,58	85,8
268/330	Котлета куриная с соусом	40/30	7,49	9,19	8,24	147
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5

349	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
пр.	Кондитерское изделие	100		4,8		64
Полдник						
	Ватрушка	60		9,04		181,33
	Сок	150		0		87,14
	Итого:	925	24,49	25,67	119,39	808,15

День 4

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
204	Макароны с сыром	100/15	8,46	9,95	21,32	209
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	Итого:	330	8,53	9,97	36,32	250,6
Обед						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
102	Суп картофельный с горохом	200	1,46	3,92	9,4	78,72

261/333	Филе курицы тушеное с картофелем	25/125	0,32	0,225	0,111	165,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Фрукт	150		0,5		96
Полдник						
пр.	Булочка Аппетитная	80		4,94		143,04
	Чай с сахаром	150		0,02		62
	Итого:	1134	11,82	13,155	124,47	807,22

День 5

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
8	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	3,32	6,63	7,25	152,8
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62
	Итого:	265	3,45	6,65	22,45	214,8
Обед						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95

101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6
234	Котлета рыбная	50	6,52	5,38	9,03	111
128	Картофельное пюре со слив. маслом	120	3,678	3,01	17,63	112,3
349	Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8
338	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
Полдник						
пр.	Кондитерское изделие	80		0,233		124,72
377	Кофейный напиток	190		5,04		145,34
	Итого:	1040	21,502	19,883	137,94	919,67

День 6

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
пр.	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	46,76

	Итого:	265	9,82	7,47	25,88	210,36
Обед						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,61	4,07	9,58	85,8
268/333	Котлета рубленая из мяса кур с соусом красным	50/30	7,49	9,19	8,24	147
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	13,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Фрукт	100		0,5		96
Полдник						
пр.	Пирожок с картошкой	60		6,942		188,62
377	Чай с сахаром	150		3,036		70
	Итого:	995	20,865	30,868	154,82	959,11

День 7

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром	150/5	4,47	8,23	32	220,9
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Итого:	402	6,18	8,45	56,86	329,66
Обед						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
82	Борщ из свеж. капусты со сметаной	200/5	1,44	3,93	8,74	83
268/333	Отбивная куриная с соусом красным	40/30	7,49	9,19	8,24	147
309	Макаронные изделия отварные	100	3,678	3,01	17,63	112,3
389	Кисломолочный напиток	200	0,31	0	39,4	202,65
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
пр.	Кондитерское изделие	100		2		66,3

Полдник	Сдоба	50		3,24		141,04
	Какао	150		0,98		87,14
	Итого:	975	20,79	25,81	163,02	991,99

День 8

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	50/10	10,23	7,74	19,6	189
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	Итого:	275	10,3	7,76	34,6	230,6
Обед						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
102	Суп картофельный с горохом	200	1,46	3,92	9,4	78,72
260	Гуляш из филе куриного	60	10,9	12,59	2,01	165,75
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	13,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8

пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
пр.	Булочка аппетитная	50		9,55		226,3
Полдник	Песочница	75		6,942		188,16
	Кофейный напиток	150		5,04		145,3,4
	Итого:	935	37,585	45,172	142,76	1079,96

День9

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром	150/5	4,47	8,23	32	220,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	Итого:	370	4,54	8,25	47	262,5
Обед						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6
245	Рыба припущенная (горбуша)	50/30	7,49	9,19	8,24	147

128	Картофельное пюре со слив.маслом	150/4,5	3,25	9,61	18,88	181,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
пр.	Песочница	60		9,55		226,3
Полдник						
223	Запеканка творожная	80		6,07		76
591	Кисель	150		0		72
	Итого:	1024,5	27,62	40,24	124,01	1059,11
День 10						
№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
204	Макароны с сыром	100/15	8,46	9,95	21,32	209
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62
	Итого:	337	8,59	9,97	36,52	271
Обед						
29	Салат из овощей	20-50	0,54	3,02	1,88	36,95

101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5
268/333	Биточки рубленые из говядины с соусом	40/30	7,49	9,19	8,24	147
591, сб.1996г.	Кисель из концентрата	200	1	0,2	20,2	86,6
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96
338	Фрукт	50		0,5		96
Полдник						
пр.	Кондитерские изделия	80	0,204	0,233	5,425	124,72
322	Кофейный напиток с молоком	190	4,58	5,04	21,5	145,34
	Итого:	990	24,864	24,853	133,47	959,67