

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Азалия»



И.А. Левадная

СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ СОШ №2  
с. Кочубеевское



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд  
Обеды - группа продленного дня  
(ГПД)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет  
Сезон: Осенне-зимний  
2023 - 2024 год

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<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                 |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Неделя 1 День 1 |                                      |           |                  |      |          |                            |                |
| Обед            | Суп картофельный с крупой(пшено)     | 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        | 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:  |                                      |           | 17,30            | 7,40 | 112,30   | 493,00                     |                |
| Итого за день   |                                      |           | 17,30            | 7,40 | 112,30   | 493,00                     |                |
| 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            | Суп картофельный с бобовыми          | 250       | 5,07             | 5,4  | 23,8     | 163,8                      | 102/05         |
|                 | 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                       |           |                  |      |          |                            |                |

|                  |                                   |          |        |        |        |         |            |
|------------------|-----------------------------------|----------|--------|--------|--------|---------|------------|
| 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: |                                   |          | 145,61 | 127,20 | 802,75 | 4839,80 |            |
| Среднее значение |                                   |          |        |        |        |         |            |

Меню составлено согласно нормативных документов:

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

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

Инженер-технолог:

Съедин С. В.