

**СОГЛАСОВАНО:**

Главный государственный  
санитарный врач

Амвросиевского района

*А.Е.Дорошенко*



**УТВЕРЖДЕНО**

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение

«Амвросиевская школа №5»

Амвросиевского района

*Н.В.Парафейник*



**ПРИМЕРНОЕ**

двухнедельное меню ГПД

для обучающихся 1 – 4 классов

и обучающихся 5-8 классов (льготная категория)

на 2022-2023 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

Мел/п	№ рецепта ***	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккал
1	60	борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,2	11,2	91
2		Хлеб пшеничный	50	3,32	0,4	22,4	105
3		хлеб ржаной	20	3,32	0,4	22,4	42
4	103	картофель отварной	100	3,1	4,7	26,9	163
5	207	шницель рыбный натуральный	75/5	11,33	3,68	7,7	108,75
6	108	овощи отварные	50	4,7	8,6	9,8	89
7	325	фрукты свежие	100	1,5	-	21	91
8	362	сок фруктовый	200	1	-	21,2	92
		<b>ИТОГ</b>		<b>30,07</b>	<b>21,98</b>	<b>142,6</b>	<b>781,75</b>

ВТОРНИК 1

Мел/п	№ рецепта ***	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г общие в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккал
1	98	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,7	4,6	33,6	191
2		Хлеб пшеничный	50	3,32	0,4	22,4	105
3		хлеб ржаной	20	3,32	0,4	22,4	42
4	52	овощи порционно по сезону	60	1,68	-	0,36	8
5	221	глов из отварной говядины	100/50	18,8	6,2	26,4	237
6	9	сыр порциями	20	4,6	6	-	74
7	868	компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2
		<b>ИТОГ</b>		<b>35,47</b>	<b>17,6</b>	<b>129,92</b>	<b>753</b>

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккал
1	77	Суп из овощей	200	1,6	4,3	9,5	84
2	279	ругу из птицы	125,5	12,9	10,5	17,6	217
3	15	салат из соленых огурцов с луком	60	1,5	2,5	0,9	32
4	350	чай с сахаром	200	0,2		15,2	63
5	325	фрукты свежие	100	1,5	-	21	91
6		Хлеб пшеничный	50	3,32	0,4	22,4	105
7		хлеб ржаной	20	3,32	0,4	22,4	42
		<b>ИТОГ</b>		<b>24,34</b>	<b>18,1</b>	<b>109</b>	<b>634</b>

**ЧЕТВЕРГ 1**

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюда	Выход, г	белки, в т. ч. животные	общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккал
1	59	борщ с капустой свежей	200	1,6	4,1	8,8	80
2	295	макароны отварные	150	5,5	5	35,5	210
3	608	Котлеты или биточки из говядины	80/8	11,44	9,24	12,56	183
4	108	овощи отварные	75	2,35	4,3	4,9	68
5	354	какао на молоке	200	3,8	3,9	25,8	154
6		Хлеб пшеничный	50	3,32	0,4	22,4	105
7		хлеб ржаной	20	3,32	0,4	22,4	42
8	325	Фрукты свежие	100	1,5	-	21	91
		<b>ИТОГ</b>		<b>32,83</b>	<b>27,34</b>	<b>153,36</b>	<b>933</b>

Таблица 1

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие, в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	52	суп картофельный с мясными фрикадельками	100/100	10,94	9,9	7,98	162,86
2	187	пудинг из творога	100/20	15	14	23,4	283
3	362	сок фруктовый	200	1		21,9	91
4		Хлеб пшеничный	50	3,32	0,4	22,4	105
5		хлеб ржаной	20	3,32	0,4	22,4	42
6	325	фрукты свежие	100	1,5	-	21	91
		<b>ИТОГ</b>		<b>35,08</b>	<b>24,7</b>	<b>119,08</b>	<b>774,86</b>

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие, в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	74	рассольник «Ленинградский»	200	2,1	4,4	14,5	107
2	103	картофель отварной	100	3,1	4,7	26,9	163
3	194	рыба тушеная с овощами	150	16,1	8,9	8,4	169
4		Хлеб пшеничный	50	3,32	0,4	22,4	105
5		хлеб ржаной	20	3,32	0,4	22,4	42
6	9	сыр порциями	30	7	9	-	111
7	358	ряженка	200	5,25	10,5	7,18	149
8	52	овощи порционно по сезону	60	1,68	-	0,36	8
		<b>ИТОГ</b>		<b>41,87</b>	<b>38,3</b>	<b>102,14</b>	<b>854</b>

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г общие, в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккал
1	67	Щи зеленые	200	2,9	7,9	17,7	152
2	169	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
3	182	Сырники из творога со сметаной	100/15	14,5	14,2	21,5	274
4	9	Сыр порциями	30	7	9	-	111
5	352	Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,3	24,8	142
6	325	Фрукты свежие	100	1,5	-	21	91
7		Хлеб пшеничный	50	3,32	0,4	22,4	105
8		хлеб ржаной	20	3,32	0,4	22,4	42
		<b>ИТОГ</b>		<b>40,94</b>	<b>39,8</b>	<b>130,10</b>	<b>980</b>

СРЕДА 2

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г общие, в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккал
1	81	Суп с бобовыми	200	4,8	3,7	16,6	120
2	118	Рагу из овощей	150/5	3,2	12,7	17,8	199
3	268	Шарики из печени и риса	65	10,1	9,3	14,8	184
4	362	Сок овощной	200	2	-	6,6	34
5		Кондитерские изделия (зефир, вафли)	35				
6		Хлеб пшеничный	50	3,32	0,4	22,4	105
7		хлеб ржаной	20	3,32	0,4	22,4	42
		<b>ИТОГ</b>		<b>26,74</b>	<b>26,5</b>	<b>100,6</b>	<b>684</b>

**ЧЕТВЕРГ 2**

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие, в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	88	суп картофельный с клецками	200	6,6	6,6	25,6	178
2	291	каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	5,5	23,7	165
3	608	Котлеты или биточки из говядины	80/8	11,44	9,24	12,56	183
4		Хлеб пшеничный	50	3,32	0,4	22,4	105
5		хлеб ржаной	20	3,32	0,4	22,4	42
6	325	фрукты свежие	100	1,5	-	21	91
7	52	овощи порционно по сезону	60	1,68	-	0,36	8
8	352	Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,3	24,8	142
		<b>ИТОГ</b>		<b>35,76</b>	<b>25,44</b>	<b>152,82</b>	<b>914</b>

**ПЯТНИЦА 2**

№п/п	№ рецепта ***	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г общие, в т. ч. животные	Жиры, г общие в т. ч. растительные	Углеводы, г	Энерго- Ценность, ккл
1	63	борщ с капустой и фасолью	200	4,7	4,4	14,2	116
2		Хлеб пшеничный	50	3,32	0,4	22,4	105
3		хлеб ржаной	20	3,32	0,4	22,4	42
4	90	голубцы с мясом и рисом	158/50	9,6	9,6	11	170
5	371	оладьи	100	8	10,1	2	324,6
6	258	кефир (йогурт)	200	6	12	8,2	170
		<b>ИТОГ</b>		<b>34,94</b>	<b>36,9</b>	<b>80,2</b>	<b>927,6</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>338,04</b>	<b>276,66</b>	<b>1219,82</b>	<b>8236,21</b>

\*\*\* Технологические карты для приготовления блюд разработаны в соответствии со сборником «Сборник рецептов блюд для питания школьников», 1987г  
 Продукты приобретаются на основании составленного договора у ООО «АУРУМ»  
 Повар Н.М.Воротынцева

*Свиридов О.О. АД.Л.*      *Н. М. Воротынцев*      *Н. А.*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845780

Владелец Парафейник Наталья Валентиновна

Действителен с 27.11.2022 по 27.11.2023