

Утверждено:  
Директор ГБОУ «СШ № 22  
ШАХТЕРСКОГО М.О.»  
\_\_\_\_\_ Л.В.Букатар  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г

**Примерное двухнедельное меню  
группы продлённого дня  
ГБОУ «СШ № 22 ШАХТЕРСКОГО М.О.»**

Шахтёрск, 2024

## Примерное двухнедельное меню группы продлённого дня

### ГБОУ « СШ № 22 Шахтерского м.о.»

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
-----------------	---------------------------------------	-------------	-------	------	----------	------------------------------

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 204	Суп картофельный с крупой гречневой	250	2,68	280	17,1	104,50
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	103,54
№ 688	Макаронные изделия отварные	100	5,52	4,52	26,45	168,45
№ 591	Гуляш куриный	70	11,5	2,7	3,3	75,8
№33	Свекла тушеная	55 г	0,86	3,65	5,02	56,34
б/н	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	22,4	90

#### ВТОРНИК

№ 170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	103,54
№ 415	Каша рисовая вязкая	100	4,14	5,52	39,44	224,55
№ 486	Рыба тушёная в томатном соусе	80	13,87	10,21	6,53	150,00
№ 847	Фрукты свежие	100 г	0,40	0,40	9,80	47,0
№ 943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00

#### СРЕДА

№ 208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	103,54
№ 679	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,46	5,61	35,84	230,45

№ 284	Тефтели из печени с рисом	80	10,28	11,84	17,45	217
б/н	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	22,4	90
б/н	Икра кабачковая	50				
№ 424	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00

#### ЧЕТВЕРГ

№ 204	Суп картофельный с крупой гречневой	250	2,68	280	17,1	104,50
№ 304	Плов из птицы	220	20,30	17,00	35,69	377,00
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	103,54
б/н	Горошек консервированный	50	1,5	-	3,0	17,5
№ 943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00

#### ПЯТНИЦА

№ 204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,7	14,58	90,75
№ 438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	103,54
б/н	Икра кабачковая	60	1,9	3,5	3,5	46
№ 943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	103,54
№ 469	Запеканка из творога	150	27,84	18,00	32,40	279,60
№ 847	Фрукты свежие	100 г	0,40	0,40	9,80	47,0
б/н	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	22,4	90

#### ВТОРНИК

№ 204	Суп картофельный с крупой гречневой	250	2,68	280	17,1	104,50
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	103,54
№ 415	Каша рисовая вязкая	100	4,14	5,52	39,44	224,55

№ 486	Рыба тушёная в томатном соусе	80	13,87	10,21	6,53	150,00
№ 424	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
№ 943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00

### СРЕДА

№ 204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,7	14,58	90,75
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	103,54
№ 690	Печень по-строгановски Со сметанным соусом	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31
№	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	22,4	90
б/н	Икра кабачковая	60	1,9	3,5	3,5	46

### ЧЕТВЕРГ

№ 208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
№ 304	Плов из птицы	220	20,30	17,00	35,69	377,00
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	103,54
№33	Свекла тушеная	55 г	0,86	3,65	5,02	56,34
№ 943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00

### ПЯТНИЦА

№ 204	Суп картофельный с крупой гречневой	250	2,68	280	17,1	104,50
№ 438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
б/н	Икра кабачковая	60	1,9	3,5	3,5	46
№ 405	Хлеб	50	5,35	2,25	21,75	103,54
№ 943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00