

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор ГБОУ «СШ № 99 Г.О. МАКЕЕВКА»  
**В.И. Митченко**  
 приказ от 27.09.2024 № 139

**Примерное перспективное двух недельное меню горячего питания,  
 учащихся 1 – 4 классов за счёт бюджетных средств 2024-2025 учебный год.**

**I неделя**

№ раскладки	Наименование блюда	Масса выхода блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
<b>Понедельник</b>							
54-20з	Горошек зеленый Гор.зел.конс.		40	1,2	0,1	2,4	14,8
		62					
54-11м	Плов из говядины Крупа рисовая Говядина 1к. Лук репчатый Морковь Масло сливочное Соль повар йод.	40,8 54,9 7,5 18,8 6,0 0,6	150	11,4 2,7 8,4 0,08 0,15 0,08 0	11,02 0,38 6,8 0 0 3,8 0	28,95 27,45 0 0,45 0,97 0,08 0	261,2 123,9 95,6 2,2 4,6 34,9 0
54-2гн	Чай с сахаром Сахар песок Чай чёрный байховый	7,0 1,0	200	0,2 0 0,2	0 0 0	6,5 6,4 0,1	26,8 25,4 1,4
<b>Итого:</b>			<b>390</b>	<b>12,8</b>	<b>11,12</b>	<b>37,85</b>	<b>302,8</b>
<b>Вторник</b>							
Пром	Огурец солёный		30	0,24	0,03	0,51	3,3
54-1г	Макароны отварные Макаронные изделия Масло сливочное Соль повар.йод.	36,8 6,8 0,5	150	5,4 3,8 0,1 0	4,9 0,4 4,3 0	32,8 23,6 0,1 0	196,8 113,4 39,6 0
54-23м	Биточек из курицы Куриная грудка(филе) Молоко Сухари панировочные Масло	63,3 12,9 8,3	75	14,4 12,4 0,4 0,9	3,2 0,9 0,3 0,1	10,1 0,2 0,6 5,1	126,4 58,9 6,2 24,8

	подсолнечное	2,1		0	1,8	0	16,6
	Соль						
	повар.йод.	0,2		0	0	0	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81,0
	Смесь сухофруктов	26,8		0,5	0	13,4	55,6
	Сахар песок	7,0		0	0	6,4	25,4
	Итого:		455	20,54	8,13	63,21	407,5
<b>Среда</b>							
54-25.1к	Каша вязкая молочная овсяная		200	8,6	11,3	34,3	272,9
	КРУПА	50		5,8	2,7	27,1	155,6
	Осяная	100		2,7	2,2	4,4	48,2
	Молоко						
	Масло сливочное	10		0,1	6,4	0,1	58,2
		3		0	0	2,7	10,9
	Сахар-песок						
	Соль.повар.йод.	1		0	0	0	0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,3	0	6,7	27,9
	Лимон						
	Чай чёрный байховый	7,5		0,1	0	0,2	1,1
	Сахар-песок	1,0		0,2	0	0,1	1,4
		7,0		0	0	6,4	25,4
Пром	Вафля молочная		25,0	1,75	6,0	16,0	125,0
	Итого:		425	7,35	11,4	51,4	337,4
<b>Четверг</b>							
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,3	6,3	36	233,7
	Крупа гречневая	69		8,2	2	35,9	194,1
	Масло сливочное	6,8		0,1	4,3	0,1	39,6
	Соль повар.йод.	0,5		0	0	0	0
54-11р	Рыба тушёная в томате с овощами		70	9,6	5,2	4,4	103,0
	Рыба(минтай)	68,8		9,1	0,5	0	40,7
	Морковь	21,9		0,2	0	1,1	5,4
	Лук репчатый	12,2		0,1	0	0,7	3,6
	Томат.пюре	6,3		0,2	0	0,7	3,6
	Сахар-песок	1,8		0	0	1,6	6,5
	Масло подсолнечное	5,3		0	4,7	0	41,9
	Соль повар.йод.	0.ю2		0	0	0	0
Пром	Огурец солёный		30	0,24	0,03	0,51	3,3
54-1хн	Компот из		200	0,5	0	19,8	81,0



	смеси сухофруктов						
	Смесь сухофруктов	26,8		0,5	0	13,4	55,6
	Сахар-песок	7,0		0	0	6,4	25,4
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>18,64</b>	<b>11,53</b>	<b>60,71</b>	<b>421</b>
<b>Пятница</b>							
54-11г	Картофельное пюре		150	3,2	5,2	19,8	139,4
	Картофель	171,4		2,4	0,4	18,7	88,2
	Молоко	24,0		0,7	0,5	1,0	11,6
	Масло слив.	6,8		0,1	4,3	0,1	39,6
	Соль повар.йод.	0,5		0	0	0	0
54-25м	Курица тушёная с морковью		100	14,1	5,7	4,4	126,4
	Куриная грудка(филе)	100		13,2	1	0,2	62,6
	Морковь	28,4		0,3	0	1,4	7
	Лук репчатый	12,9		0,1	0	0,8	3,8
	Сметана	9,1		0,2	1,2	0,3	12,9
	Мука пшеничная в/с	2,7		0,3	0	1,7	8,2
	Масло сливочное	1,8		0	1,1	0	10,5
	Масло подсолнечное	2,7		0	2,4	0	21,4
	Соль повар.йод.	0,7		0	0	0	0
54-13з	Салат из свеклы отварной		60	0,8	2,7	4,6	45,6
	Свекла	71,2		0,8	0,1	4,6	21,9
	Масло подсолнечное	3		0	2,6	0	23,7
	Соль повар.йод.	0,2		0	0	0	0
54-22гн	Какао с молоком сгущенным		200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Какао порошок	4		0,9	0,5	0,4	9,9
	Молоко сгущённое	38		2,6	2,8	19,2	112,6
	Сахар-песок	3		0	0	2,7	10,9
	<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>21,6</b>	<b>16,9</b>	<b>51,1</b>	<b>444,8</b>
	<b>Средняя за I неделю</b>	—	<b>2,230</b>	<b>80,93</b>	<b>59,08</b>	<b>213,17</b>	<b>1913,5</b>
	<b>Норма</b>	—	<b>500</b>	<b>12-16</b>	<b>12-16</b>	<b>48-60</b>	<b>400-550</b>

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях : Пособие - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.