


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

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

**II неделя**

№ раскладки	Наименование блюда	Масса выхода бл		Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
<b>Понедельник</b>							
54-12г	Каша пшеничная		150	6,4	6,5	35,5	225,8
	Крупа пшеничная	58,5		6,3	1,7	35,4	182,2
	Масло сливочное	7,5		0,1	4,8	0,1	43,6
	Соль.повар.й од.	0,5		0	0	0	0
54-25м	Курица туш. С морковью		50	7,05	2,85	2,2	63,2
	Курин.грудка	67,2		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 пшен.	2,7		0,3	0	1,7	8,2
	Масло сливочное	1,8		0	1,1	0	10,5
	Масло подсолн.						
	Соль повар.йод.	2,7		0	2,4	0	21,4
		0,7		0	0	0	0
	Икра кабачковая		25	0,3	1,75	1,85	24,24
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	Сахар-песок	7,0		0	0	6,4	25,4
	Чай чёрн.байх.	1,0		0,2	0	0,1	1,4
	<b>Итого:</b>		<b>425</b>	<b>13,95</b>	<b>11,1</b>	<b>46,05</b>	<b>340,04</b>
<b>Вторник</b>							
54-3г	Макаронны отварные с сыром Макаронные		150	7,9	6,8	28,6	207,7

	изделия	44,6		4,6	0,5	28,6	137,5
	Сыр						
	полутвёрдый	15,6		3,3	3,9	0	48,1
	Масло						
	сливочное	3,8		0	2,4	0	22,1
	Соль						
	повар.йод.	0,5		0	0	0	0
54-60	Яйцо		44	4,8	4	0,3	56,6
	куриное						
	варёное						
54-20з	Горошек		93	1,7	0,1	3,5	22,1
	зеленый						
	Горошек						
	зел.конс.	46,5		0,85	0,05	1,75	11,05
пром	Сок		200	0,6	0	36,4	151,0
	фруктовый						
	<b>Итого:</b>		<b>487</b>	<b>15</b>	<b>10,9</b>	<b>68,8</b>	<b>437,4</b>
	<b>Среда</b>						
54-9к	Каша жидкая		200	5,3	5,4	28,7	184,5
	молочная						
	рисовая						
	Крупа рисовая	30,8		2,03	0,27	20,74	93,5
	Молоко	118		3,22	2,6	5,15	56,8
	Сахар-песок	3		0	0	2,75	10,9
	Масло						
	сливочное	4		0,03	2,55	0,05	23,3
	Соль.повар.йо						
	д.	1		0	0	0	0
54-1з	Сыр тв.сортов		15	3,5	4,4	0	53,8
	в нарезке						
	Сыр твердый	15,6					
54-23гн	Кофейный		200	3,8	2,9	11,3	86,0
	напиток с						
	молоком						
	Коф.напиток	5,0		1,1	0,7	0,5	12,4
	Молоко	100,0		2,7	2,2	4,4	48,2
	Сахар-песок	7,0		0	0	6,4	25,4
Пром	Вафля		25,0	1,75	6,0	16,0	125,0
	молочная						
	<b>Итого:</b>		<b>440</b>	<b>14,35</b>	<b>18,7</b>	<b>56</b>	<b>449,3</b>
	<b>Четверг</b>						
54-4г	Каша		150	8,3	6,3	36,0	233,7
	гречневая						
	рассыпчатая						
	Крупа						
	гречневая	69,0		8,2	2,0	35,9	194,1
	Масло						
	сливочное	6,8		0,1	4,3	0,1	39,6
	Соль						
	повар.йод.	0,2		0	0	0	0
54-3р	Котлета		50	7,1	1,3	4,3	57,1
	рыбная						



	Минтай(филе)	45,20		6,0	0,3	0	26,8
	Сухари панировочн.	5,2		0,5	0,1	3,2	15,5
	Яйцо куриное	3,3		0,4	0,3	0	4,2
	Масло сливочное	1,0		0	0,6	0	5,8
	Соль повар.йод.	0,2		0	0	0	0
Пром	Огурец солёный		30	0,24	0,03	0,51	3,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,3	0	6,7	27,9
	Чай чёрный	1,0		0,2	0	0,1	1,4
	Лимон	7,5		0,1	0	0,2	1,1
	Сахар-песок	7,0		0	0	6,4	25,4
	<b>Итого:</b>			<b>15,94</b>	<b>7,63</b>	<b>47,51</b>	<b>322</b>
<b>Пятница</b>							
54-22м	Рагу из курицы		150	15,68	5,25	13,2	163,05
	Картофель	92,85		1,27	0,22	10,13	47,78
	Курин.грудка (филе)	70,35		13,8	1,05	0,23	65,48
	Морковь	17,85		0,15	0	0,9	4,43
	Лук репчатый	10,8		0,15	0	0,68	3,15
	Томат.пюре	5,25		0,15	0	0,60	3,0
	Мука пшен.	0,83		0,08	0	0,53	2,55
	Масло подсолн.	4,5		0	3,98	0	35,65
	Соль повар.йод.	0,6		0	0	0	0
Пром	Огурец солёный		30	0,24	0,03	0,51	3,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81,0
	Смесь сухоф.	26,8		0,5	0	13,4	55,6
	Сахар-песок	7,0		0	0	6,4	25,4
Пром	Яблоко		100	0,4	0,4	8,9	40,3
	<b>Итого:</b>	-	<b>480</b>	<b>16,82</b>	<b>5,65</b>	<b>42,41</b>	<b>287,65</b>
	<b>Итого за II неделю</b>	-	<b>2262</b>	<b>76,06</b>	<b>53,98</b>	<b>260,77</b>	<b>1836,39</b>
	<b>Средняя за II неделю</b>	-	<b>481,8</b>	<b>18,62</b>	<b>12,46</b>	<b>58,4</b>	<b>421,4</b>
	<b>Всего за II недели</b>	-	<b>4492</b>	<b>156,99</b>	<b>113,06</b>	<b>473,94</b>	<b>3749,89</b>
	<b>Средняя за II недели</b>	-	<b>491</b>	<b>20,7</b>	<b>13,4</b>	<b>59,65</b>	<b>442,7</b>
	<b>Норма</b>		<b>500</b>	<b>12-16</b>	<b>12-16</b>	<b>48-60</b>	<b>400-550</b>

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