



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 99 Г.О. МАКЕЕВКА»

В.И. Митченко

Приказ от 27.03.2025 г. № 61

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
		Брутто	Нетто				
Понедельник							
54-20з	Горошек зеленый Гор.зел.конс.	45	45	1,2	0,1	2,4	14,8
54-12м	Плов с курицей		200	27,3	8,1	33,2	314,6
	Крупа рисовая	45,3		3	0,4	30,5	137,5
	Куриная грудка(филе)	120,6		23,7	1,8	0,4	112,3
	Лук репчатый	8,4		0,1	0	0,5	2,5
	Морковь	13,4		0,1	0	0,7	3,3
	Масло подсолнечное	6,7		0	5,9	0	53,0
	Томатное пюре	10,7		0,4	0	1,1	6,0
	Соль повар йод.	0,8		0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	Сахар песок	7,0		0	0	6,4	25,4
	Чай чёрный байховый	1,0		0,2	0	0,1	1,4
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
Пром	Вафля молочная		25	1,75	6,0	16,0	125,0
	Итого:		500	32,88	14,5	72,62	553,8
Вторник							
Пром	Огурец солёный		53	0,24	0,03	0,51	3,3
54-1г	Макароны отварные		150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Макаронные изделия	51		5,3	0,6	32,7	157,2
	Масло сливочное	6,8		0,1	4,3	0,1	39,6
	Соль повар.йод.	0,5		0	0	0	0
54-23м	Биточек из курицы		75	14,4	3,2	10,1	126,4
	Куриная грудка(филе)	63,3		12,4	0,9	0,2	58,9
	Молоко	12,9		0,4	0,3	0,6	6,2
	Хлеб пшеничный	9,3		0,7	0,1	4,2	19,9

	Сухари панировочные	8,3		0,9	0,1	5,1	24,8
	Масло 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
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
Пром	Вафля молочная		25	1,75	6,0	16,0	125,0
	Итого:		533	24,75	14,4	93,73	605,1
Среда							
54-25.1к	Каша вязкая молочная овсяная		200	8,6	11,3	34,3	272,9
	Крупа Овсяная	50		5,8	2,7	27,1	155,6
	Молоко	100		2,7	2,2	4,4	48,2
	Масло сливочное	10		0,1	6,4	0,1	58,2
	Сахар-песок	3		0	0	2,7	10,9
	Соль.повар.йод.	1		0	0	0	0
54-3гн	Чай с сахаром		200	0,3	0	6,7	27,9
	Чай чёрный байховый	1,0		0,2	0	0,1	1,4
	Сахар-песок	7,0		0	0	6,4	25,4
54-1з	Сыр в нарезке		15,6	3,5	4,4	0	53,8
Пром	Булочка «Сдобная»		50,0	3,95	4,7	27,7	169,5
Пром	Вафля молочная		25	1,75	6,0	16,0	125
	Итого:		490,6	18,1	26,4	84,7	649,1
Четверг							
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
	Рыба(минтай)	68,8		9,1	0,5	0	40,7
	Морковь	21,9		0,1	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.	0,2		0	0	0	0
Пром	Огурец солёный		53	0,24	0,03	0,51	3,3

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
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
Пром	Печенье сахарное		22	1,76	3,8	14,3	94,6
	Итого:		525	41,13	27,13	149,43	588,2
Пятница							
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)	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 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
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
Пром	Вафля молочная		25	1,75	6,0	16,0	125
	Итого:		510	21,6	16,9	51,1	444,8
	Средняя за I неделю		2558,6	138,46	99,33	451,58	2 841
	Норма		500	12-16	12-16	48-60	400-550

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.