



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 99 Г.О. МАКЕЕВКА»

В.И. Митченко

Приказ от 27.03.2025 г. № 61

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 блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
		Брутто	Нетто				
Понедельник							
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.йод.	0,5		0	0	0	0
54-25м	Курица туш.		100	14,1	5,7	4,4	126,4
	С морковью	67,2		13,2	1	0,2	62,6
	Курин.грудка	28,4		0,3	0	1,4	7
	Морковь						
	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.	2,7		0	2,4	0	21,4
	Соль повар.йод.	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
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
Пром	Печенье сахарное		22	1,76	3,08	14,3	94,6
	Итого:		527	25,19	17,33	77,07	570,44
Вторник							
54-3г	Макароны отварные с сыром		150	7,9	6,8	28,6	207,7
	Макаронные 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 куриное варёное		44	4,8	4	0,3	56,6
Пром	Икра кабачковая		25	0,3	1,75	1,85	24,24

Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
Пром	Вафля молочная		25	1,75	6,0	16,0	125,0
пром	Сок фруктовый		200	0,6	0	36,4	151,0
Итого:			474	17,78	18,85	97,67	637,14
Среда							
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая		200	5,3	5,4	28,7	184,5
	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.йод.	1		0	0	0	0
54-1з	Сыр тв.сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,8
	Сыр твердый	15,6					
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	Чай черный	0,1		0,2	0	0,1	1,4
	Сахар-песок	0,7		0	0	6,4	25,4
Пром	Булочка» Сдобная»		50	3,95	4,7	27,7	169,5
Пром	Вафля молочная		25,0	1,75	6,0	16,0	125,0
Итого:			490	14,7	20,5	78,9	559,6
Четверг							
54-6г	Рис отварной		150	3,7	4,8	36,5	203,5
	Крупа рисовая	54		3,6	0,5	36,4	163,9
	Масло сливочное	6,8		0,1	4,3	0,1	39,6
	Соль повар.йод.	0,5		0	0	0	0
54-3р	Котлета рыбная с морковью		100	12,4	4,2	5,0	107,4
	Минтай(филе)	76,3		10,1	0,5	0	45,2
	Молоко	10		0,3	0,2	0,4	4,8
	Морковь	11,6		0,1	0	0,6	2,9
	Лук репчатый	5		0,1	0	0,3	1,5
	Хлеб пшеничный	8		0,6	0,1	3,6	17,1
	Яйцо куриное	11		1,2	1	0,1	14,1
	Масло сливочное	3,8		0	2,4	0	21,8
	Соль повар.йод.	0,5		0	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
Пром	Печенье сахарное		22	1,76	3,08	14,3	94,6
Пром	Огурец солёный		53	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
Итого:			532	20,83	12,41	77,53	509,3

Пятница							
54-22м	Рагу из курицы		200	20,9	7	17,6	217,4
	Картофель	123,8		1,7	0,3	13,5	63,7
	Курин.грудка (филе)	93,8		18,4	1,4	0,3	87,3
	Морковь	23,8		0,2	0	1,2	5,9
	Лук репчатый	14,4		0,2	0	0,9	4,2
	Томат.пюре	7,0		0,2	0	0,8	4
	Мука пшен.	1,1		0,1	0	0,7	3,4
	Масло подсолн.	6,0		0	5,3	0	47,5
	Соль повар.йод.	0,8		0	0	0	0
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
Пром	Вафля молочная		25	1,75	6,0	16,0	125
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 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
	Итого:	-	608	26,22	13,73	77,33	539,6
	Итого за II неделю	-	2631	104,72	82,82	408,5	2816,08
	Средняя за II неделю	-	526,2	20,94	16,56	81,7	563,22
	Всего за II недели	-	5189	243,18	182,15	860,08	5657,08
	Средняя за II недели	-	518,9	24,3	18,21	86,01	565,71
	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.