

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 льготной категории 5-11 классов за счёт бюджетных средств 2024-2025
 учебный год.**

I неделя

№ раскладки	Наименование блюда	Масса выхода блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
Понедельник							
54-20з	Горошек зелёный Гор.зел.конс.		60	1,7	0,1	3,5	22,1
		93					
54-11м	Плов из отварной говядины		200	15,3	14,7	38,6	348,3
	Крупа рисовая	54,4		3,6	0,5	36,6	165,2
	Говядина I категория	73,2		11,3	9,1	0	127,4
	Лук репчатый	10,0		0,1	0	0,6	2,9
	Морковь						
	Масло сливочное	25,0		0,2	0	1,3	6,2
	Соль повар.йод.	8,0		0,1	5,1	0,1	46,6
		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 чёр.байх.	1,0		0,2	0	0,1	1,4
	Итого:		460	17,2	14,8	48,6	397,2
Вторник							
Пром	Огурец солёный		30	0,24	0,03	0,51	3,3
54-1г	Макаронные изделия		150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Макаронные изделия	49,1		5,1	0,5	31,5	151,2
	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
	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
Итого:			455	15,14	3,23	30,41	210,7
Среда							
54-6к	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			0	0	2,7	10,9
	Соль повар.йод.	0,3		0	0	0	0
		0,1		0	0	0	0
54-25.1к	Чай с лимоном и сахаром		200	0,3	0	6,7	27,9
	Лимон	7,5		0,1	0	0,2	1,1
	Сахар-песок	7,0		0	0	6,4	25,4
	Чай чёрн.байх.	1,0		0,2	0	0,1	1,4
Пром	Вафля молочная		25,0	1,75	6,0	16,0	125,0
Итого:			425	10,65	17,3	57	425,8
Четверг							
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		200	11,1	8,4	48,0	311,6
	Крупа гречн.	92,0		10,9	2,7	47,9	258,8
	Масло сливочное	9,1		0,1	5,7	0,1	52,8
	Соль повар.йод.	0,7		0	0	0	0
54-11г	Рыба тушеная в томате с		70	9,6	5,2	4,4	103,0

	овощами						
	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						
	подсолнечн.	5,3		0	4,7	0	41,9
	Соль						
	повар.йод.	0,2		0	0	0	0
Пром	Огурец		30	0,24	0,03	0,51	3,3
	солёный						
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
	Итого:		500	21,94	13,63	72,71	498,9
Пятница							
54-11г	Картофельно		200	4,3	6,9	26,4	185,9
	е пюре						
	Картофель	228,5		3,2	0,5	24,9	117,6
	Молоко	32,0		0,9	0,7	1,3	15,5
	Масло						
	сливочное	9,1		0,1	5,7	0,1	52,8
	Соль						
	повар.йод.	0,7		0	0	0	0
54-25м	Курица		150	7,05	2,85	2,2	63,2
	тушеная с						
	морковью						
	Куриная						
	грудка(филе	33,6		6,6	0,5	0,1	31,3
	Морковь	14,2		0,15	0	0,7	3,5
	Лук						
	репчатый	6,45		0,05	0	0,4	1,9
	Сметана	4,55		0,1	0,6	0,15	6,45
	Мука пшен.	1,35		0,15	0	0,85	4,1
	Масло						
	сливочное	0,98		0	0,55	0	5,25
	Масло						
	подсолн.	1,35		0	1,2	0	10,7
	Соль						
	повар.йод.	0,35		0	0	0	0
54-13з	Салат из		60	0,8	2,7	4,6	45,6
	свеклы						
	отварной						
	Свекла	71,2		0,8	0,1	4,6	21,9
	Масло						
	подсолнечн.	3		0	2,6	0	23,7

	Соль повар.йод.	0,2		0	0	0	0
54-22гн	Какао с молоком сгущённым		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
	Итого:		610	15,65	15,75	55,5	428,1
	Всего за I неделю		2450	80,58	64,71	264,22	1960,7
	Средняя за I неделю		578,2	27,8	18,29	74,84	573,06

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.