



**ТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор ЦБДУ «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.**

**II неделя**

№ раскладки	Наименование блюда	Масса выхода блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
<b>Понедельник</b>							
54-12г	Каша пшеничная		200	7,8	7,9	45,66	288,18
	Крупа пшеничная	75,5		7,7	1,85	45,53	229,5
	Масло сливочное	10		0,4	6,4	0,4	58,15
	Соль повар.йод.	0,5		0	0	0	0
54-25м	Курица тушенная с морковью		150	7,05	2,85	2,2	63,2
	Курин.грудка (филе)	33,6		6,6	0,5	0,1	31,3
	Морковь	14,2		0,15	0	0,7	3,5
	Лук репчатый						
	Сметана	6,45		0,05	0	0,4	1,9
	Мука пшен.	4,55		0,1	0,6	0,15	6,45
	Масло сливочное	1,35		0,15	0	0,85	4,1
	Масло подсолничн.	0,98		0	0,55	0	5,25
	Соль повар.йод.	1,35		0	1,2	0	10,7
		0,35		0	0	0	0
Пром	Икра кабачковая		50	0,6	3,5	3,7	48,5
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>600</b>	<b>15,65</b>	<b>14,25</b>	<b>58,06</b>	<b>426,68</b>

<b>Вторник</b>							
54-3г	Макаронны отварные с сыром		200	10,5	9,1	38,1	276,9
	Макаронные изделия	59,5		6,1	0,7	38,1	183,3
	Сыр полутвёрдый	20,8		4,4	5,2	0	64,1
	Масло сливочное	5,1		0	3,2	0	29,5
	Соль повар.йод.	0,7		0	0	0	0
54-60	Яйцо варёное Яйцо куриное	44	40/1	4,8	4,0	0,3	56,6
54-20з	Горошек зелёный гор.зел.конс.	62	40	1,2	0,1	2,4	14,8
Пом	Сок фруктовый		200	0,6	0	36,4	151,0
<b>Итого:</b>			<b>480,1</b>	<b>17,1</b>	<b>13,2</b>	<b>77,2</b>	<b>499,3</b>
<b>Среда</b>							
54-9к	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 Сыр твёрдый	31,2	30	7,0	8,8	0	107,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,8	2,9	11,3	86,0
	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	0	0
Пром	Вафля молочная		25,0	1,75	6,0	16,0	125,0
<b>Итого:</b>			<b>455</b>	<b>17,85</b>	<b>23,1</b>	<b>56</b>	<b>503</b>
<b>Четверг</b>							
54-4г	Каша гречневая		200	11,1	8,4	48,0	311,6



	рассыпчатая 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
54-3р	Котлета рыбная (минтай)		100	14,2	2,6	8,6	114,2
	Рыба минтай(филе)	90,4		12,0	0,6	0	53,6
	Сухари понировочн.	10,4		10	0,2	6,4	30
	Яйцо куриное	6,6		0,8	0,6	0	8,4
	Масло сливоч.	2,0		0	12	0	10,16
	Соль повар.йод.	0,4		0	0	0	0
Пром	Огурец солёный		30	0,24	0,03	0,51	3,3
54-2гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,3	0	6,7	27,9
	Сахар-песок	7,0		0	0	6,4	25,4
	Чай чёр.байх.	1,0		0,2	0	0,1	1,4
	Лимон	7,5		0,1	0	0,2	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>514</b>	<b>22,02</b>	<b>10,69</b>	<b>56,42</b>	<b>407,8</b>
<b>Пятница</b>							
54-22м	Рагу из курицы		200	20,9	7,0	17,6	217,4
	Картофель	123,8		1,7	0,3	13,5	63,7
	Курин.грудка (филе)						
	Морковь	93,8		18,4	1,4	0,3	87,3
	Лук репчатый	23,8		0,2	0	1,2	5,9
	Томат.пюре	14,4		0,2	0	0,9	4,2
	Мука пшен.	7,0		0,2	0	0,8	4,0
	Масло подсолн.	1,1		0,1	0	0,7	3,4
	Соль повар.йод.	6,0		0	5,3	0	47,5
		0,8		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 сухофр	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>530</b>	<b>22,04</b>	<b>7,43</b>	<b>46,81</b>	<b>342</b>
	<b>Итого за II неделю</b>	-	<b>2579,1</b>	<b>94,66</b>	<b>68,67</b>	<b>294,49</b>	<b>2178,78</b>
	<b>Средняя за II неделю</b>	-	<b>557</b>	<b>26,4</b>	<b>15</b>	<b>71,6</b>	<b>526,1</b>
	<b>Всего за II недели</b>	-	<b>5029,1</b>	<b>175,24</b>	<b>133,45</b>	<b>558,71</b>	<b>4139,48</b>
	<b>Средняя за II недели</b>	-	<b>568</b>	<b>27,1</b>	<b>16,7</b>	<b>73,2</b>	<b>550</b>
	<b>Норма</b>		<b>500</b>	<b>15-20</b>	<b>15-20</b>	<b>60-80</b>	<b>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**