



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

I неделя

№ раскладки	Наименован ие блюда	Масса выхода блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
		Брутто	Нетто				
Понедельник							
54-20з	Горошек зелёный Гор.зел.конс.	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-11м	Плов с курицы	56,6	250	34,1	10,1	41,5	393,3
	Крупа рисовая			3,8	0,5	38,1	171,9
	Кур.грудка (филе)			29,6	2,3	0,5	140,4
	Лук репчатый			0,1	0	0,6	3,1
	Морковь			0,1	0	1,9	4,1
	Томат.пюре			0,5	0	1,4	7,5
	Масло подсолн.			0	7,4	0	66,3
	Соль повар.йод.			0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	7,0	200	0,2	0	6,5	26,8
	Сахар-песок			0	0	6,4	25,4
	Чай чёр.байх.			0,2	0	0,1	1,4
Пром	Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8
Пром	Вафля молочная		25	1,75	6,0	16,0	125
	Итого:		460	17,2	14,8	48,6	397,2
Вторник							
Пром	Огурец солёный		53	0,24	0,03	0,51	3,3
54-1г	Макароны отварные	68	200	5,4	4,9	32,8	196,8
	Макаронные изделия			7,1	0,8	43,6	209,6
	Масло сливочное			0,1	5,7	0,1	52,8
	Соль повар.йод.			0	0	0	0
54-23м	Биточек из курицы	63,3	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	Куриная грудка(филе)			12,4	0,9	0,2	58,9
	Молоко			0,4	0,3	0,6	6,2
	Хлеб пшен.			0,7	0,1	4,3	19,9
	Сухари панировочные			0,9	0,1	5,1	24,8
	Масло подсолнечное			0	1,8	0	16,6
	Соль повар.йод.			0	0	0	0

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар-песок	26,8 7,0	200	0,5 0	0 0	19,8 13,4 6,4	81,0 55,6 25,4
Пром	Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8
Пром	Вафля молочная		25	1,75	6,0	16,0	125
	Итого:		593	25,53	14,53	98,73	629,3
Среда							
54-6к	Каша вязкая молочная овсяная Крупа овсяная Молоко Масло сливочное Сахар-песок Соль повар.йод.	62,5 125 12,5 3,8 1,3	250	10,8 7,3 3,4 0,1 0 0	14,1 3,4 2,8 8 0 0	42,9 33,9 5,5 0,1 3,4 0	341,1 194,5 60,3 72,8 13,6 0
54-25.1к	Чай с сахаром Сахар-песок Чай чёрн.байх.		200 7 1	0,2 0 0,2	0 0 0	6,5 6,4 0,1	26,8 25,4 1,4
Пром	Сыр в нарезке		20	4,66	5,86	0	71,6
Пром	Булочка «Сдобная»		50	3,95	4,7	27,7	169,5
	Итого:		520	19,61	24,66	77,1	609
Четверг							
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречн. Масло сливочное Соль повар.йод.	92,0 9,1 0,7	200	11,1 10,9 0,1 0	8,4 2,7 5,7 0	48,0 47,9 0,1 0	311,6 258,8 52,8 0
54-11г	Рыба тушеная в томате с овощами Рыба (минтай) Морковь Лук репчатый Томат.пюре Сахар-песок Масло подсолнечн. Соль повар.йод.	68,8 21,9 12,2 6,3 1,8 5,3 0,2	70	9,6 9,1 0,2 0,1 0,2 0 0 0	5,2 0,5 0 0 0 4,7 0	4,4 0 1,1 0,7 0,7 1,6 0 0	103,0 40,7 5,4 3,6 3,6 6,5 41,9 0
Пром	Огурец солёный		53	0,24	0,03	0,51	3,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар-песок	26,8 7,0	200	0,5 0	0 0	19,8 13,4 6,4	81,0 55,6 25,4
Пром	Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8

Пром	Печенье сахарное		22	1,76	3,08	14,3	94,6
	Итого:		523	26,44	17,11	106,53	690,3
Пятница							
54-11г	Картофельное пюре		200	4,3	6,9	26,4	185,9
	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 тушенная с морковью		120	16,9	6,8	5,3	151,7
	Куриная грудка(филе	80,6		15,8	1,2	0,2	75,1
	Морковь	34,1		0,4	0	1,7	8,4
	Лук репчатый	15,5		0,1	0	1,0	4,6
	Сметана	10,9		0,2	1,4	0,4	15,5
	Мука пшен.	3,2		0,4	0	2,0	9,8
	Масло сливочное	2,2		0	1,3	0	12,6
	Масло подсолн.	3,2		0	2,9	0	25,7
	Соль повар.йод.	0,8		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 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
Пром	Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,6
Пром	Вафля молочная		25	1,75	6,0	16,0	125
	Итого:		645	30,49	26,1	94,12	738,2
	Всего за I неделю		2741	119,27	97,2	425,08	3064
	Средняя за I неделю		548,2	23,85	19,44	85,02	612,8

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.