



 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ «СШ № 99 Г.О. МАКЕЕВКА»
 В.И. Митченко
 приказ от 27.09.2024 № 139

**Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания для
 учащихся общеобразовательных школ группы продлённого дня на
 2024-2025 учебный год
 I неделя**

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса выхода		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
		Брутто	Нетто				
Понедельник							
54-28з	Свекла отварная дольками		60	0,9	0,1	5,2	25,2
	Свекла Кислота лимонная	81,8	65,4				
		0,1	0,1				
54-8с	Суп гороховый		200	4,24	4,02	15,92	116,8
	Картофель	68	50				
	Горох	16	16				
	Морковь	10	8				
	Петрушка (корень)	2,5	2				
	Лук репчатый	10	8				
	Масло подсол.	4	4				
	Лавровый лист	0,04	0,04				
	Соль повар.йод.	0,3	0,3				
54-11г	Картофельное пюре		150	3,2	5,2	19,8	139,4
	Картофель	171,4	126				
	Молоко	24	24				
	Масло слив.	6,8	6,8				
	Соль повар.йод.	0,5	0,5				
54-9р	Рыба запечённая в сметанном соусе (минтай)		80	15,1	17,6	4,4	236,6

	Минтай(филе)	93,6	82,8				
	Сметана	47	47				
	Сыр полутвёрдый	5,7	5,5				
	Масло подсол.	7,1	7,1				
	Масло слив.	4,7	4,7				
	Мука пшеничная в/с	4,4	4,4				
	Соль повар.йод.	0,3	0,3				
Пром	Хлеб ржаной		24	1,58	0,29	8,2	39,6
Пром	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,45	19,36	96,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	-	19,8	81
	Смесь сухофруктов	26,8	26,8				
	Сахар-песок	7	7				
	Итого:		754	28,72	27,61	92,68	735,4
Вторник							
54-3з	Помидор в нарезке		60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Томат	67,8	60				
54-2с	Борщ с картофелем и капустой со сметаной		200	1,7	4,26	9,68	90,24
	Свекла	40	32				
	Картофель	21,8	16				
	Капуста белокочанная	20	16				
	Морковь	12,5	10				
	Лук репчатый	10	8				
	Петрушка (корень)	0,5	0,4				
	Томат пюре	6	6				
	Сметана	10	10				
	Масло подсол.	4	4				
	Сахар-песок	2	2				
	Лавровый лист	0,04	0,04				
	Кислота лимонная	0,2	0,2				
	Соль повар.йод.	0,3	0,3				

54-6г	Рис отварной		150	3,7	4,8	36,5	203,5		
	Крупа рисовая	54	54						
	Масло слив.	6,8	6,8						
	Соль повар.йод.	0,5	0,5						
54-18м	Печень говяжья по – строгановски		80	13,4	12,6	5,3	189,2		
	Печень говяжья	77,9	74,9						
	Сметана	26,7	26,7						
	Мука пшеничная в/с	1,3	1,3						
	Масло слив.	1,3	1,3						
	Масло подсол.	6,7	6,7						
	Соль повар.йод.	1,3	1,3						
	Пром	Хлеб ржаной		24	1,58	0,29		8,2	39,6
	Пром	Хлеб пшеничный		45	3,65	0,45		21,78	108,9
24-21гн	Какао с молоком		200	4,6	3,6	12,6	100,4		
	Какао- порошок	5	5						
	Молоко	130	130						
	Сахар-песок	7,0	7,0						
Итого:			759	29,33	26,1	96,36	744,64		
Среды									
54-2з	Овощи в нарезке		60	0,5	0,1	1,5	8,5		
	Огурец	67,8	60						
54-3с	Рассольник ленинградский		200	1,92	5,14	13,22	106,7		
	Картофель	81,6	60						
	Лук репчатый	10	8						
	Морковь	10	8						
	Огурец сол.	15	12						
	Крупа рисовая	4	4						
	Сметана	10	10						
	Масло подсол.	4	4						
	Лавровый лист	0,04	0,04						
	Соль повар.йод.	0,3	0,3						

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		100	5,5	4,2	24	155,8
	Крупа гречневая	46	46				
	Масло сливоч.	4,5	4,5				
	Соль повар.йод.	0,3	0,3				
54-25м	Курица тушёная с морковью		50	7,05	2,85	2,2	63,2
	Куриная грудка(филе)	33,6	29,75				
	Морковь	14,2	11,35				
	Лук репчатый	6,45	5,15				
	Сметана	4,55	4,55				
	Мука пшеничная в/с	1,35	1,35				
	Масло слив.	0,9	0,9				
	Масло подсол.	1,35	1,35				
	Соль повар.йод.	0,35	0,35				
Пром	Хлеб ржаной		24	1,58	0,29	8,2	39,6
Пром	Хлеб пшеничный		45	3,65	0,45	21,78	108,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	-	19,8	81
	Смесь сухофруктов	26,8	26,8				
	Сахар-песок	7	7				
Итого:			679	20,7	13,03	90,7	563,7
Четверг							
54-21з	Кукуруза сахарная		30	0,6	0,1	3,05	15,65
	Кукуруза конс.	46,5	30				
54-7с	Суп картофельный с макар.изд.		200	2,52	2,16	18,12	102
	Картофель	108,8	80				
	Макар.изд.в/с	8	8				
	Морковь	10	8				
	Лук репчатый	10	8				
	Масло	2	2				

	подсол. Лавровый лист	0,04	0,04				
	Соль повар.йод.	0,3	0,3				
54-28м	Жаркое по- домашнему из курицы		200	24,8	6,2	17,6	225,7
	Картофель	141,2	103,8				
	Куриная грудка(филе)	114,1	101				
	Лук репчатый	17,2	13,8				
	Томат пюре	6,5	6,5				
	Масло слив.	6,5	6,5				
	Лавровый лист	0,03	0,03				
	Соль повар.йод.	0,8	0,8				
Пром	Хлеб ржаной		24	1,58	0,29	8,2	39,6
Пром	Хлеб пшеничный		45	3,65	0,45	21,78	108,9
53-19з	Масло слив.порц.	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		200	3,8	2,9	11,3	86
	Кофейный напиток	5	5				
	Молоко	100	100				
	Сахар-песок	7	7				
	Итого:		709	37,05	19,3	80,15	643,95
Пятница							
54-15з	Икра свекольная		60	1,3	4,2	6,8	71,4
	Свекла	56,2	45				
	Томат пюре	16,8	16,8				
	Лук репчатый	13,5	10,8				
	Масло подсол.	4,8	4,8				
	Сахар-песок	0,7	0,7				
	Кислота лимонная	0,3	0,3				
54-6с	Суп с клёцками		200	1,8	2,62	11	74,68
	Картофель	54,4	40				
	Лук репчатый	10	8				

	Морковь	10	8				
	Масло подсол.	2	2				
	Лавровый лист	0,04	0,04				
	Соль повар.йод.	0,18	0,18				
	Яйцо куриное	1,94	1,76				
	Мука пшеничная в/с	6,16	6,16				
	Масло слив.	0,7	0,7				
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая		150	6,4	6,5	35,5	225,8
	Крупа пшеничная	58,5	58,5				
	Масло слив.	7,5	7,5				
	Соль повар.йод.	0,5	0,5				
54-7м	Шницель из говядины		75	13,7	13,1	12,4	221,3
	Говядина I категории	72,9	64,5				
	Молоко	17,3	17,3				
	Хлеб пшеничный	14,3	14,3				
	Сухари паниров.	8,3	8,3				
	Масло слив.	5,3	5,3				
	Соль повар.йод.	0,2	0,2				
Пром	Хлеб ржаной		24	1,58	0,29	8,2	39,6
Пром	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	19,36	96,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	-	19,8	81
	Смесь сухофруктов	26,8	26,8				
	Сахар-песок	7	7				
	Итого:		749	26,48	27,11	113,06	810,58
	Итого за I неделю		3650	144,28	113,15	472,95	3498,27
	Среднее за I неделю		730	28,9	22,63	94,6	699,7

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