

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

II неделя

Обед

№ раскладки	Наименование блюда	Масса выхода		Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
		Брутто	Нетто				
Понедельник							
54-20з	Горошек зелёный		30	0,85	0,05	1,75	11,05
	Горошек зел.конс.	46,5	30				
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)		200	1,74	5,04	10,8	95,5
	Картофель	27,2	20				
	Крупя рисовая	8	8				
	Капуста белокач.	30	24				
	Лук репчатый	10	8				
	Морковь	10	8				
	Сметана	10	10				
	Масло подсол.	4	4				
	Лавровый лист	0,2	0,2				
	Соль повар.йод.	0,3	0,3				
54-10г	Картофель отварной в молоке		150	4,5	5,6	26,6	173,7
	Картофель	181,6	133,6				
	Молоко	45	45				
	Мука пшеничная в/с	7,5	7,5				
	Масло подсол.	4,5	4,5				
	Соль повар.йод.	0,5	0,5				
54-3р	Котлета рыбная(минтай)		50	7,1	1,3	4,3	57,1
	Минтай(филе)						

	Хлеб пшеничный	45,2	40				
	Яйцо куриное	9,5	9,5				
	Масло слив.	3	3				
	Соль повар.йод.	1	1				
		0,2	0,2				
Пром	Хлеб ржаной		24	1,58	0,29	8,2	39,6
Пром	Хлеб пшеничный		35	2,83	0,35	16,94	84,62
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	-	19,8	81
	Смесь сухофруктов	26,8	26,8				
	Сахар-песок	7	7				
Итого:			689	19,1	12,63	88,39	542,57
Вторник							
54-3з	Помидор в нарезке		60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Томат	67,8	60				
54-17с	Суп из овощей		200	1,42	3,72	8,08	71,2
	Картофель	54,4	40				
	Капуста белокоч.	20	16				
	Морковь	10	8				
	Лук репчатый	10	8				
	Гор.зел.конс.	9,3	6				
	Масло подсол.	4	4				
	Соль повар.йод.	1,5	1,5				
54-1г	Макаронь отварные		150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Макар.изд.в/с	51	51				
	Масло слив.	6,8	6,8				
	Соль повар.йод.	0,5	0,5				
54-25м	Курица тушеная 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. Соль повар.йод.	1,35 0,35	1,35 0,35				
Пром	Хлеб ржаной		24	1,58	0,29	8,2	39,6
Пром	Хлеб пшеничный		35	2,83	0,35	16,94	84,62
54-1з	Сыр твёрдых сортов		30	7,0	8,8	-	107,5
	Сыр полутвёрдый	31,2	30				
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:		749	30,58	24,61	83,12	676,12
	Среды						
54-13з	Салат из отварной свеклы		60	0,8	2,7	4,6	45,6
	Свекла	71,2	57				
	Масло подсол.	3	3				
	Соль повар.йод.	0,2	0,2				
54-9с	Суп фасолевый		200	4,14	3,96	14,02	108,3
	Картофель	54,4	40				
	Фасоль	16	16				
	Морковь	12,5	10				
	Лук репчатый	10	8				
	Масло подсол.	4	4				
	Лавровый лист	0,04 0,3	0,04 0,3				
	Соль повар.йод.						
54-12м	Плов с курицей		150	20,48	6,08	24,9	236
	Крупа рисовая	34	34				
	Куриная грудка(филе)	90,45	80				
	Морковь	10	8				
	Лук репчатый	6,3	5				
	Томат пюре	8	8				
	Масло подсол.	5	5				
	Соль повар.йод.	0,6	0,6				
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	31,15	13,48	93,3	619,4
Четверг							
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				
54-7с	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 подсол.	2	2				
	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				
54-6м	Биточек 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		35	2,83	0,35	16,94	84,62
54-32хн	Компот из св.яблок		200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Яблоко	45,2	40				
	Сахар-песок	7	7				
	Итого:		694	27,58	24,44	96,39	716,22
Пятница							
54-6с	Суп картофельный 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	0,18	0,18				
	повар.йод.	1,94	1,76				
	Яйцо куриное	6,16	6,16				
	Мука пшеничная в/с	0,7	0,7				
	Масло слив.						
54-27м	Капуста тушёная с мясом птицы		200	16,8	8,2	10,4	182,9
	Капуста белокач.	228	182,4				
	Куриная грудка(филе)	67,8	59,8				
	Лук репчатый	9,5	7,6				
	Морковь	4	3,2				
	Томат пюре	3,8	3,8				
	Мука пшеничная в/с	1,9	1,9				
	Масло подсол.	8	8				
	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
М.р.0260-21	Яблоко свежее		100	0,4	0,4	9,8	44,4
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:		769	28,03	14,86	72,48	536,48
	Всего за 2		3580	136,44	90,02	433,68	3090,79

	неделю						
	Среднее за 2 неделю		716	27,3	18,0	86,7	618,2
	Всего за II недели		7230	280,72	203,17	906,63	6589,06
	Среднее за II неделю		723	28,1	20,3	90,7	659
	Норма		700- 800	20-25	20-25	80-100	600-750

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