



Директор ГБОУ «СШ № 99 Г.О. МАКЕЕВКА»

В.И. Митченко

Приказ от 26.05.2025 г. № 110

**Примерное перспективное двух недельное меню горячего питания,
воспитанников школьного лагеря с дневным пребыванием «Радуга»**

в 2025 году

I неделя (обед)

№ раскладки	Наименование блюда	Масса выхода блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
Понедельник							
54-8с	Суп гороховый картофель горох лук морковь масло подсолнечное соль повар.йод.	68 16 10 10 4 3	200	4,24	4,02	15,92	116,8
54-12м	Плов с курицей Крупа рисовая Курин.груд.(ф иле) морковь лук томат.пюре масло подсолнечное соль повар.йод.	45,3 120,6 13,4 8,4 10,7 6,7 0,8	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-28з	Свекла отварная дольками свекла	109,1	80	1,2	0,1	6,9	33,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты сахар	26,8 7	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
	Итого:		710	35,67	12,7	90,34	618,6
Вторник							
54-6с	Суп с клецками картофель лук морковь	54,4 10 10	200	1,8	2,62	11	74,68

	масло подсолнечное соль яйцо кур. Мука пшеничн.	2 1,94 6,16 0,7					
54-22м	Рагу с курицы картофель кур.груд.(филе) морковь лук том.паста мука пшен. Масло подсолн. Соль повар.йод.	123,8 93,8 23,8 14,4 7 1,1 6 0,8	200	20,9	7	17,6	217,4
Пром	Сок фруктовый		200	0,6	0	36,4	151,0
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
	Итого:		630	25,73	9,92	79,52	515,68
Среда							
54-7с	Суп карт. с макаронными изделиями картофель макар.изд. в/с морковь лук масло подсолн. Соль повар.йод.	108,8 8 10 10 2 0,3	200	2,52	2,16	18,12	102
54-6г	Рис отварной Крупа Рисовая масло сливочн. Соль повар.йод.	54 6,8 0,5	150	3,7	4,8	36,2	203,5
54-25м	Курица тушен. С морковью Кур.гр.(филе) морковь лук сметана мука пшен. Масло слив. Масло подсолн. Соль повар.йод.	67,2 28,4 12,9 9,1 2,7 1,8 2,7 0,7	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-32хн	Компот из свежих яблок яблоки сахар	45,2 7	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
	Итого:		680	22,9	13,1	83,17	546

Четверг							
54-2с	Борщ с капустой и картоф. Картофель капуста лук морковь сметана свекла томат.пюре масло подсолн. Сахар соль повар.йод.	21,8 20 10 12,5 10 40 6 4 2 0,3	200	1,7	4,26	9,68	90,24
54-12г	Каша пшеничная крупя пшеничная масло сливочное соль повар.йод.	58,5 7,5 0,5	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-11р	Рыба тушен. в томате Минтай(филе) морковь лук том.пюре сахар масло подсолн. Соль йод.повар.	98,3 31,3 17,4 9 2,6 7,6 0,3	100	13,7	7,4	6,3	147,1
54-2гн	Чай с сахаром чай чёрный сахар	1 7	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
Итого:			680	24,43	18,46	72,4	562,54
Пятница							
54-11с	Суп крестьянский с крупой (кр.рисовая) картофель крупя рисовая капуста лук морковь сметана масло подсолн. Соль повар.йод.	27,2 8 30 10 10 10 4 0,3	200	1,74	5,04	10,8	95,5

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая масло сливочное соль повар.йод.	69 6,8 0,5	150	8,3	6,3	36	233,7
54-25м	Курица тушен. С морковью Кур. Груд.(филе) морковь лук сметана мука пшен. Масло слив. Масло подсолн. Соль повар. йод.	67,2 28,4 12,9 9,1 2,7 1,8 2,7 0,7	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты сахар	26,8 7	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
	Итого:		680	27,07	17,34	85,52	609,2
	Средняя за I неделю	—	676	27,16	14,3	82,19	570,40
	Норма	—	500	12-16	12-16	48-60	400-550

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.