



УТВЕРЖДАЮ:

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
II неделя (обед)

№ раскладки	Наименование блюда	Масса выхода бл		Белкиюд	Жиры	Углеводы	Каллории
Понедельник							
54-17с	Суп из овощей картофель капуста морковь лук зелен.горош. Масло подсолн. Соль повар.йод.	54,4 20 10 10 9,3 4 1,5	200	1,42	3,72	8,08	71,2
54-11г	Картофельное пюре картофель молоко масло сливочное соль повар.йод.	171,4 24 6,8 0,5	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-24м	Шницель из курицы курин.гр. (филе) молоко хлеб пшен. Сухари пониров. Масло подсолн. Соль повар.йод.	63,3 12,9 9,3 8,3 2,1 0,2	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-20з	Горошек зеленый	62	40	1,1	0,1	2,3	14,7
54-2гн	Чай с сахаром чай черный сахар	1 7	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
	Итого:		695	22,75	12,52	61,3	451,1

Вторник							
54-7с	Суп картоф.с макар. Изд. Картофель макар.изд. 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 крупя рисовая масло сливочное соль повар.йод.	54 6,8 0,5	150	3,7	4,8	36,5	203,5
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	4,1	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	12,6	13,1	83,47	546
Среда							
54-8с	Суп гороховый картофель горох лук морковь масло подсолнечное соль повар.йод.	68 16 10 10 4 0,3	200	4,24	4,02	15,92	116,8
54-1г	Макароны отварные макароны масло сливочное соль повар.йод.	51 6,8 0,5	150	55,4	4,9	32,8	196,8

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	76,67	14,92	87,44	593,6
Четверг							
54-14с	Борщ с капустой и карт.вегетариа нский свекла картофель капуста морковь лук масло подсолн. Сахар соль повар.йод.	40 21,7 20 12,5 10 4 2 0,3	200	1,3	3,64	8,76	72,98
54-11г	Картофельное пюре картофель молоко масло сливочное соль повар.йод.	171,4 24 6,8 0,5	150	3,2	5,2	19,8	139,4
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 черный 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	20,83	16,54	55,88	458,88
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	1,4	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 1,1 2,7 0,7	100	14,1	5,7	4,4	126,4
Пром	Сок фруктовый		200	0,6	0	36,4	151,0
Пром	Хлеб пшеничный		30	2,43	0,3	14,52	72,6
	Итого:	-	680	26,83	17,34	102,12	679,2
	Итого за II неделю	-	3,41 5	159,68	74,42	390,21	2728,78
	Средняя за II неделю	-	683	31,9	14,9	78,04	545,76
	Всего за II недели	-	6795	295,48	145,94	801,16	5580,8
	Средняя за II недели	-	679, 5	29,53	14,6	80,12	538,08
	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.