



ТВЕРЖДАЮ:
Директор ФБОУ «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 (завтрак)

№ раскладки	Наименование блюда	Масса выхода блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
		Брутто	Нетто				
Понедельник							
54-12г	Каша пшеничная		200	7,8	7,9	45,66	288,18
	Крупа пшеничная	75,5		7,7	1,85	45,53	229,5
	Масло сливочное	10		0,4	6,4	0,4	58,15
	Соль повар.йод.	0,5		0	0	0	0
54-25м	Курица тушеная с морковью		120	16,9	6,8	5,3	151,7
	Курин.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 подсолнечн.	3,2		0	2,9	0	25,7
	Соль повар.йод.	0,8		0	0	0	0
Пром	Икра кабачковая		50	0,6	3,5	3,7	48,5
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	Сахар-песок	7,0		0	0	6,4	25,4
	Чай чёрн.байх.	1,0		0,2	0	0,1	1,4
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:		632	30,5	21,68	94,98	706,58
Вторник							
54-3г	Макароны отварные с сыром		200	10,5	9,1	38,1	276,9
	Макаронные изделия	59,5		6,1	0,7	38,1	183,3
	Сыр полутвёрдый	20,8		4,4	5,2	0	64,1
	Масло сливочное	5,1		0	3,2	0	29,5

	Соль повар.йод.	0,7		0	0	0	0
54-60	Яйцо варёное	44	40	4,8	4,0	0,3	56,6
Пром	Икра кабачковая		50	0,6	3,5	3,7	48,5
Пром	Сок фруктовый		200	0,6	0	36,4	151,0
Пром	Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8
Пром	Вафля молочная		25	1,75	6,0	16,0	125
	Итого:		555	21,49	23	110,02	754,8
Среда							
54-9к	Каша жидкая молочная рисовая		200	5,3	5,4	28,7	184,5
	Крупа рисовая	30,8		2,03	0,27	20,74	93,5
	Молоко	118		3,22	2,6	5,15	56,8
	Сахар-песок	3		0	0	2,72	10,9
	Масло сливочное	4		0,03	2,55	0,05	23,3
	Соль повар.йод.	1		0	0	0	0
54-1з	Сыр тв.сортов		30	7,0	8,8	0	107,5
	Сыр твёрдый	31,2					
54-2гн	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,5	26,8
	Сахар-песок	7		0	0	6,4	25,4
	Чай чёрн.байх.	1		0,2	0	0,1	1,4
Пром	Булочка «Сдобная»		50	3,95	4,7	27,7	169,5
	Итого:		480	16,45	18,9	62,9	488,3
Четверг							
54-6г	Рис отварной		200	4,9	6,4	48,7	271,3
	Крупа рисовая	72		4,8	0,7	48,5	218,5
	Масло сливочное	9,1		0,1	5,7	0,1	52,8
	Соль повар.йод.	0,7		0	0	0	0
54-3р	Котлета рыбная (минтай)		100	12,4	4,2	5	107,4
	Рыба минтай(филе)	76,3		10,1	0,5	0	45,2
	Молоко	10		0,3	0,2	0,4	4,8
	Морковь	11,6		0,1	0	0,6	2,9
	Лук репчатый	5		0,1	0	0,3	1,5
	Хлеб пшеничный	8		0,6	0,1	3,6	17,1
	Яйцо куриное	11		1,2	1	0,1	14,1
	Масло сливоч.	3,8		0	2,4	0	21,8
	Соль повар.йод.	0,3		0	0	0	0
Пром	Огурец солёный		53	0,24	0,03	0,51	3,3
54-2гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0,3	0	6,7	27,9
	Сахар-песок	7,0		0	0	6,4	25,4
	Чай чёр.байх.	1,0		0,2	0	0,1	1,4
	Лимон	7,5		0,1	0	0,2	1,1

Пром	Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8
Пром	Печенье сахорное		22	1,76	3,08	14,3	94,6
	Итого:		615	22,84	14,11	94,73	615,4
Пятница							
54-22м	Рагу из курицы		250	26,1	8,8	22	271,8
	Картофель	154,8		2,1	0,4	16,9	79,6
	Курин.грудка (филе)	117,3		23	1,8	0,4	109,1
	Морковь	29,8		0,3	0	1,5	5,3
	Лук репчатый	18		0,3	0	1,1	4,2
	Томат.пюре	8,8		0,3	0	1	5
	Мука пшен.	1,4		0,1	0	0,9	4,3
	Масло подсолн.	7,5		0	6,6	0	59,4
	Соль повар.йод.	0,1		0	0	0	0
Пром	Огурец солёный		53	0,24	0,03	0,51	3,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5	0	19,8	81,0
	Смесь сухофр	26,8		0,5	0	13,4	55,6
	Сахар-песок	7,0		0	0	6,4	25,4
Пром	Яблоко		100	0,4	0,4	8,9	40,3
Пром	Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	96,8
Пром	Вафля молочная		25	1,75	6,0	16,0	125
	Итого:	-	668	32,23	15,63	86,73	618,2
	Итого за II неделю	-	2950	123,51	93,32	449,36	3183,28
	Средняя за II неделю	-	590	24,7	18,7	89,9	636,7
	Всего за II недели	-	5691	242,78	190,52	874,44	6247,28
	Средняя за II недели	-	569,1	24,27	19,07	87,46	624,75
	Норма		500	15-20	15-20	60-80	550

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