

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 95 Г.О. МАКЕЕВКА»

Е.А. Халтурина
Е.А. Халтурина



Примерное перспективное меню горячего питания, учащихся 1-4 классов за счёт бюджетных средств 2024-2025 гг.

1 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
-------------	----------------	--------------------	-------	------	----------	---------

ПОНЕДЕЛЬНИК

1	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6
2	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
3	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04
4	Какао на молоке 3,2%	200	3,87	3,8	15,09	11,46
5	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
6	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого		595	24,14	21,73	92,12	563

ВТОРНИК

1	Шницель мясной (куриный) с соусом сметанно - томатном 90/20	110	14,33	12,21	12,99	220,74
2	Овощи запечённые	150	3,98	6,59	20,63	159,47
3	Чай с сахаром и лимоном 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
4	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		520	24,07	20,83	81,28	613,01

СРЕДА						
1	Омлет с сыром	100	12,15	14,67	1,67	184,5
2	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	53,7
3	Напиток кофейный на молоке (3,2%)200/10	200	3,15	3,2	18,52	86
4	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
5	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого		530	22,56	20,47	72,93	520,6
ЧЕТВЕРГ						
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
2	Запеканка из творога с соусом молочным сладким 120/30	150	21,47	11,04	23,08	281,89
3	Чай с сахаром 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
4	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		420	27,22	21,31	70,61	587,11
ПЯТНИЦА						
1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
2	Куриное филе запеченное панированное с соусом томатным 90/20	110	20,82	6,67	7,33	179,9
3	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
4	Чай с сахаром и лимоном 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
5	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		530	11,34	21,73	90,36	663,9
Итого за 1 неделю		2595	109,33	106,07	407,3	2947,61
Среднее за неделю						

2 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
-------------	----------------	--------------------	-------	------	----------	---------

ПОНЕДЕЛЬНИК

1	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6
2	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
3	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27
4	Какао на молоке	200	3,87	3,8	15,9	111,46
5	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
6	Яблоко	130	0,52	0,39	13,39	61,1
Итого		205	19,11	21,54	93,8	658,23

ВТОРНИК

1	Фрикаделька мясная с соусом томатным 90/20	110	13,31	10,55	12,39	198,08
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,53	4,73	34,29	201,9
3	Чай с сахаром 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
4	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
5	Йогурт питьевой	100	5	3,2	3,5	68
Итого		620	29,54	20,5	97,63	698,4

СРЕДА

1	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным 90/5	95	12,33	7,44	6,50	142,81
2	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
3	Напиток кофейный на молоке 3,2%200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54
4	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
5	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого		635	19,42	20,96	99,03	690,09

ЧЕТВЕРГ

1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
2	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов 120/30	150	21,68	10,57	27,90	297,89
3	Чай с сахаром и лимоном 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
4	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
5	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого		550	28,01	21,37	88,38	666,59

ПЯТНИЦА

1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
2	Жаркое по-домашнему (курица)	240	25,52	8,26	30,54	304,91
3	Чай с сахаром 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
4	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		510	31,27	18,57	78,07	610,13
Итого за 2 неделю		5115	130,61	102,96	456,91	3323,44