

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СПШ № 95 Г.О. МАКЕЕВКА»


Е. А. Хаджурина



Примерное перспективное меню горячего питания, учащихся 5-11 классов (льготной категории) 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	111,46
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	666

ВТОРНИК

1	Шницель мясной с соусом сметанно-томатным 90/10	110	13,69	12,72	12,99	223,28
2	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06
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		550	24,31	22,17	84,33	643,14

СРЕДА

1	Омлет с сыром	120	14,66	18	2,01	229,69
2	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
3	Напиток кофейный на молоке 3,2%	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		550	25,07	23,8	72,73	613,33

ЧЕТВЕРГ

1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Запеканка из творога с соусом молочные сладким 150/50	200	27,11	13,97	30,83	362,82
3	Чай с сахаром 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
4	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
5	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		600	33,38	24,76	91,1	729,14

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	180	6,63	4,91	42,34	240,2
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,2	10,05	41,42
5	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		560	33,2	22,06	97,2	545,42
Итого за 1 неделю		2855	140,1	114,52	437,48	3197,03

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 3,2%200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
5	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
6	Яблоко	130	0,52	0,52	0,39	13,39
Итого		595	22,11	21,67	79,99	610,52

ВТОРНИК

1	Фрикадельки мясные с соусом томатным 90/20	110	12,77	12,65	12,39	215,35
2	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,62	4,02	41,13	227,32
3	Чай с сахаром 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
4	Булка школьная	60	2	5,5	37,4	189
5	Йогурт питьевой	100	5	3,2	3,5	68
Итого		650	26,59	25,39	104,47	741,09

СРЕДА

1	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58
2	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56
3	Напиток кофейный на молоке3,2% 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		675	27	23,07	104,54	521,22

ЧЕТВЕРГ

1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
2	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов 150/50	200	27,01	13,13	33,01	363,89
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		600	33,34	23,46	93,49	671,49

ПЯТНИЦА

1	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
2	Жаркое по-домашнему (курица)	280	27,53	13,66	35,6	382,25
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		550	33,08	23,93	83,13	687,47
Итого за 2 неделю		3070	142,12	116,89	465,62	6428,82