


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 95 Г.О. МАКЕЕВКА»

 Е.А. Халтурина



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ**

**2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА.**

**1 НЕДЕЛЯ**

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

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

1	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94
2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,52	4,28	15,42	126,5
3	Бефстроганов из курицы	90	14,62	10,44	4,57	171
4	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
5	Компот из сухофруктов 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		760	31,11	27,63	100,45	776,03

**ВТОРНИК**

1	Салат осенний	60	1,08	5,15	7,64	81,46
2	Борщ из капусты с картофелем и сметаной 200/10	210	1,66	4,66	8,12	81,53
3	Биточки куриные с маслом сливочным 90/5	95	15,71	8,36	11,43	188,59
4	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
5	Компот из свежих яблок 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		775	29,64	25,11	113,78	805,68

## СРЕДА

1	Салат из свежих помидор	60	0,65	3,11	2,56	42,18
2	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,34	7,99	11,52	135,49
3	Оладьи из печени	90	17,19	7,74	11,69	186,11
4	Рагу овощное	150	3,37	5,52	20,82	147,34
5	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
6	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		760	32,05	26,56	104,19	792,12

## ЧЕТВЕРГ

1	Винегрет из овощей	60	0,91	5,11	4,89	69,52
2	Суп из овощей со сметаной 200/10	210	1,56	3,71	8,84	74,54
3	Плов с отварной птицей 90/150	240	29,09	13,79	33,29	381,05
4	Компот из смеси сухофруктов 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
5	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		770	37,65	24,66	102,01	788,06

## ПЯТНИЦА

1	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89
2	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	3,64	4,15	13,36	105,78
3	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным 90/5	95	12,33	7,44	6,50	142,81
4	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
5	Компот из свежих яблок 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
6	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		765	26,04	26,65	97,93	737,82
Итого За 1-ю неделю		3830	156,49	130,61	518,36	3899,71

## 2 неделя

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

### ПОНЕДЕЛЬНИК

1	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,04	4,15	5,86	65,34
2	Борщ из капусты с картошкой со сметаной 200/10	200	1,58	3,65	7,65	70,23
3	Гуляш из говядины	90	13,46	14,25	2,52	191,98
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
5	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		760	29,25	27,55	102,2	777,51

### ВТОРНИК

1	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,09	2,18	39,63
2	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,48	6,12	14,3	126,36
3	Куриное филе в сырном соусе	90	16,18	9,23	0,74	155,36
4	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47
5	Компот из смеси сухофруктов 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
6	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		760	30,32	27,08	92,84	743,77

### СРЕДА

1	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99
2	Рассольник домашний со сметаной 200/10	210	1,7	3,76	11,05	85,58
3	Котлеты домашние с соусом томатным 90/20	110	14,60	11,27	11,68	207,80
4	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
5	Компот из свежих яблок 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7
6	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		790	30,37	27,68	113,98	829,47



## ЧЕТВЕРГ

1	Салат из белокочанной капусты и помидоров и зелени	60	0,83	3,11	2,28	40,75
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,94	5,15	14,64	120,93
3	Куриное филе запеченное панированное с маслом сливочным 90/5	95	20,47	9,76	5,45	198,5
4	Вок из овощей	150	2,99	5,47	16,75	128,45
5	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		765	34,73	25,69	102,17	769,63

## ПЯТНИЦА

1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,87	5,73	7,09	87,7
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	210	2,18	3,77	9,87	82,76
3	Рыба запечённая в сметанном соусе	90	16,3	11,44	4,77	188,07
4	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57
5	Компот из смеси сухофруктов 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
6	Булка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого		770	29,88	27,59	109,46	619,29
Итого за 2ю неделю		3630	147,83	131,27	506,86	3636,63
За 2-е недели		7460	304,32	392,49	1025,22	7536,34