

Директор ГБОУ «СШ № 102 Г.О. МАКЕЕВКА»

Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания, учащихся 4 классов за счет бюджетных средств 2024-2025 г.

I неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Итого:		510	31,2	14,98	58,62	492,33
Вторник						
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
24-2г	Макаронны отварные с овощами:	150	4,7	6,1	26,5	180,8
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Итого:		495	23,6	9,78	75,52	483,53
Среда						
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
54-6о	Яйцо варенное	40/1 шт	4,8	4,0	0,3	56,6
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Пром	Фрукт (банан)	75	1,15	-	16,8	71,7
Итого:		555	14,25	10,18	65,02	408,23
Четверг						
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-19м	Печень тертая	60	8,5	13,5	3,5	170,6
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Итого:		510	16,4	23,28	54,12	493,53
Пятница						
54-24з	Икра кабачковая	30	0,46	1,4	2,22	22,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Итого:		525	25,16	12,5	91,62	580,8
Всего за 1 неделю:		2595	110,61	70,72	344,9	2458,42
Среднее за 1 неделю:		519	22,1	14,1	69,0	492

Директор ГБОУ «СШ № 102 Г.О. МАКЕЕВКА»



Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания, учащихся 1-4 классов за счет бюджетных средств 2024-2025 г.

II неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
54-6о	Яйцо варенное	40/1 шт	4,8	4,0	0,3	56,6
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Итого:	515	29,3	16,2	59,48	502,11
Вторник						
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
	Итого:	505	18,3	9,56	67,06	426,05
Среда						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	-	107,5
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,0
	Итого:	450	17,9	25,2	57,98	529,36
Четверг						
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
	Итого:	560	23,5	15,0	67,2	472,9
Пятница						
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,5	9,2	26,3	249,5
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	-	107,5
Пром	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого:	525	25,1	18,7	56,78	495,21
	Всего за 2 неделю:	2555	114,1	88,66	308,5	2425,63
	Среднее за 2 неделю:	511	22,8	16,9	61,7	485,1
	Всего за 2-е недели:	5150	224,71	159,38	653,4	4884,05
	Среднее за 2-е недели:	515	22,5	15,9	65,3	488,4
	Норма:	500	16-19	16-20	67-84	470-588

Директор ГБОУ «СП № 102 «О. МАКЕЕВКА»

Примерное перспективное двухнедельное меню для организации питания группы продлённого дня 2024-2025 учебный год

Обед

I неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
54-283	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушёная в томате с овощами(минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
	Итого:	750	25,9	15,9	96	629,9
Вторник						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-18м	Печень говяжья	80	13,4	12,6	5,3	189,2
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-21гн	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого:	785	31,6	29,8	101	796,6
Среда						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,45	0,1	1,5	8,48
54-7с	Суп картофельный с макар.изд.на бульоне	200	5,16	2,78	18,5	119,6
54-28-м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-1хн	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,83	41,3
	Итого:	730	35,06	9,92	77,93	582,98
Четверг						
54-12з	Икра морковная	80	1,6	5,6	8,0	90,66
54-3с	Рассольник ленинградский на бульоне	200	4,74	5,8	13,62	125,52
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,64	5,04	28,8	186,96
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	80	12,9	8,9	2,3	140,2
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81
	Итого:	725	30,1	25,74	94,62	729,84
Пятница						
54-20з	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-6с	Суп картофельный с клёцками	200	4,62	3,28	11,4	93,54
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5	7	4,4
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81
126,4	Итого:	730	31,52	13,28	96,2	505,04
	Всего за 1 неделю:	3720	154,18	94,64	465,75	3244,36
	Среднее за 1 неделю:	744	30,8	18,9	93,15	648,9

Утверждаю:
 Директор ГБОУ «СШ № 102 Г.О. МАКЕЕВКА»
 Н.В. Бреус

Примерное перспективное двухнедельное меню для организации питания группы продлённого дня 2024-2025 учебный год.

Обед

II неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
54-11с	Суп крестьянский с крупой(рис) на бульоне	200	4,95	5,18	11,26	116,9
54-10м	Капуста тушёная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-1хн	Компот из смеси фруктов	200	0,5		19,8	81
Пром	Банан	100	1,53	0,5	21	94,53
Итого:		770	34,18	28,28	95,76	780,03
Вторник						
54-	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
54-17с	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,2
54-22г	Булгур отварной	150	6,9	3,9	34,7	201,5
54-7р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Итого:		780	28,82	20,82	92,98	673
Среда						
54-9с	Суп фасолевый на бульоне	200	6,78	4,57	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
54-1хн	Компот из смеси фруктов	200	0,5		19,8	81
Итого:		745	29,48	13,47	96,08	625,11
Четверг						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-4с	Рассольник домашний	200	1,94	5,12	11,2	98,46
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-23гн	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Итого:		760	44,34	23,12	94,12	763,76
Пятница						
54-7с	Суп с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102
54-12м	Плов из курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81
Итого:		670	35,42	10,96	101,62	645,8
Всего за 2 неделю:		3725	172,24	96,65	481,24	3487,7
Среднее за 2 неделю:		745	34,4	19,3	96,2	697,5
Всего за 2-е недели:		7445	326,42	191,29	946,99	6732,06
Среднее за 2-е недели:		744,5	32,6	19,1	94,7	673,2
Норма:		700	23-27	24-28	100-117	705-823

Директор ГБОУ «СШ № 102 Г.О. МАКЕЕВКА»

Утверждаю:

Н.В. Бреус

Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 5-11 классов (льготная категория) за счет бюджетных средств 2024-2025 гг.

I неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Итого:	540	33,2	15,3	71,8	556,3
Вторник						
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
24-2г	Макаронные отварные с овощами:	150	4,7	6,1	26,5	180,8
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
	Итого:	525	25,6	10,1	88,7	592,5
Среда						
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
54-6о	Яйцо варенное	40/1 шт	4,8	4,0	0,3	56,6
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Пром	Фрукт (банан)	75	1,15	-	16,8	71,7
	Итого:	585	16,25	10,5	78,2	472,2
Четверг						
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-19м	Печень тертая	60	8,5	13,5	3,5	170,6
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
	Итого:	540	18,4	23,6	67,3	557,5
Пятница						
54-24з	Икра кабачковая	30	0,46	1,4	2,22	22,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Итого:	525	25,16	12,5	91,62	579,0
	Всего за 1 неделю:	27,15	118,61	72,0	396,62	2757,5
	Среднее за 1 неделю:	543	23,7	14,4	80	551,5

Директор ГБОУ «СШ № 102 Г.О. МАКЕЕВКА»

Утверждаю:

Н.В. Брюс

Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания учащихся 5-11 классов (льготная категория) за счет бюджетных средств 2024-2025 г.г.

II неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
54-6о	Яйцо варенное	40/1 шт	4,8	4,0	0,3	56,6
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Итого:	650	32,5	16,7	69,3	591,7
Вторник						
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
	Итого:	620	27,5	13,8	80,4	555,9
Среда						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	-	107,5
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,0
	Итого:	510	24,6	29,4	76,2	672,7
Четверг						
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
	Итого:	560	23,7	15,0	67,2	497,9
Пятница						
54-2г	Запеканка из творога с морковью	150	15,5	9,2	26,3	249,5
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	-	107,5
Пром	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого:	545	26,6	18,9	66,6	542,6
	Всего за 2 неделю:	2886	134,9	93,8	359,7	2860,8
	Среднее за 2 неделю:	577,2	26,98	18,76	71,94	572,16
	Всего за 2-е недели:	5601	253,51	106,3	756,32	5618,3
	Среднее за 2-е недели:	560	25,4	10,6	75,6	561,8
	Норма:	550	18-23	18-23	77-96	544-680