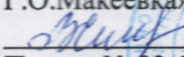
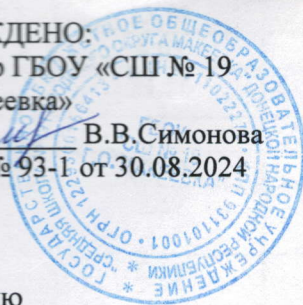


СОГЛАСОВАНО:
Председатель РК


Баранова Э.И.
Протокол № 1 от 02.09.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ГБОУ «СП № 19
Г.О.Макеевка»

В.В.Симонова
Приказ № 93-1 от 30.08.2024



Примерное 2-х недельное меню
горячего питания (завтрак),
учащихся 1-4 классов за счёт бюджетных средств 2024-2025 учебный год
I неделя

Рецепт. п.т. сбор ник	ПОНЕДЕЛЬНИК	Масса продукт.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетиче ская ценность ккал.
421	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	180\15\7	9,67	10,19	41,36	281,30
424	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
П\п	Икра кабачковая	60	1,03	4,8	4,2	58
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
П\п	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
П\п	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
П\п	Яблоко (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	47
			19,5	20,37	86,98	561,53
ВТОРНИК						
144	Рис отварной с маслом	150/10	3,80	5,42	36,67	210,11
307	Котлета рубленая из мяса птицы	80	9,70	13,92	7,89	196
33	Салат из отварной свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
868	Компот из сухофруктов	200/15	0,40	-	24,76	94,20
П\п	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
П\п	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
П\п	Печенье	15	1,1	0,8	10,95	57,5
			18,96	24,17	102,61	698,38
СРЕДА						
168	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	160/5/ 10	3,40	3,96	27,83	161
951	Кофейный напиток	200/15	1,4	2,0	22,40	116,00
41	Масло сливочное	10	-	8,2	0,10	75,00
42	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36,40
П\п	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
П\п.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61
П\п	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
			10,62	17,89	77,45	519,63
ЧЕТВЕРГ						
679	Каша гречневая с маслом	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45
301	Птица тушенная в сметанном соусе	80/80	17,65	14,58	4,7	221,00
П\п	Огурец свежий/зелёный .горошек консер.	40	0,60	-	1,4	26,0
943	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02-	10,25	41,68

	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
Пп	Фрукт (апельсин)	50	0,47	0,1	4,05	21
			29,41	20,69	73,56	624,36
ПЯТНИЦА						
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
255	Биточки рыбные (минтай)	80	10,64	3,76	7,67	107,00
43	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54
Пп	Сок фруктовый	200	0,8	0,2-	20	90
Пп	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61
Пп	Печенье	15	1,1	0,8	10,95	57,5
			19,55	12,99	81,58	527,52
Всего за I неделю			98,04	96,11	422,18	2931,42
Среднее			19,61	19,22	84,43	586,28

1-4 классы
II НЕДЕЛЯ

№ реце- пту- ры	ПОНЕДЕЛЬНИК	Масса продукт.				Энергетиче- ская цен.
			белки	жиры	углеводы	
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
Пп	Огурец свежий/зеленый горошек консер	40	0,60	-	1,4	26,0
943	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	6,4	26,8
Пп	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61
Пп	Яблоко фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
			24,6	17,7	70,61	561,03
ВТОРНИК						
688	Макароны отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
301	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
868	Компот из сухофруктов	200/15	0,4	-	24,76	94,20
Пп	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61
Пп	Фрукт. Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,
			27,92	23,23	82,30	645,22
СРЕДА						
177	Каша «Дружба» с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00
951	Кофейный напиток	200/15	1,4	2,0	22,40	116,00
42	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36,40
Пп	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61
Пп	Фрукт. Банан	75	1,15	0,4	15,75	70,9
			18,41	16,84	96,77	591,53

ЕРГ

690	Каша пшеничная	150/5	6,60	4,38	35,27	213,71
П\п	Печень по строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31
П\п	Икра кабачковая	60	1,03	0,11	6,85	27,0
П\п	Хлеб ржаной	15	1,2	18	5,04	25,62
П\п	Хлеб пшеничный	25	1,9	20	12,28	58,62
П\п	Сок фруктовый	0,200	0,8	0,2	20	90
			28,96	54,33	86,54	577,26
ПЯТНИЦА						
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
245	Рыба припущенная(минтай)	80	14,03	1,90	0,25	74,00
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
943	Чай с сахаром с лимоном	200/10/7	0,3	-	6,7	27,9
П\п	Хлеб ржаной	15	1,2	18	5,04	25,62
П\п	Хлеб пшеничный	25	1,9	20	12,28	58,61
П\п	Печенье	15	1,1	0,8	10,95	57,5
			22,24	48,07	63,64	438,42
Всего за II неделю			122,13	159,67	409,67	2776,75
Средняя			24,43	31,93	81,93	555,35
Всего за 2 недели			220,17	255,78	831,85	5708,17
Средняя			22,01	25,57	83,185	570,82