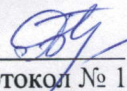


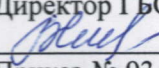
СОГЛАСОВАНО:

Председатель РК

 Баранова Э.И.
Протокол № 1 от 04.09.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ « СШ № 19 Г.О.Макеевка »

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



**Примерное 2-х недельное меню
горячего питания (завтрак),
учащихся 5-11 классов за счёт бюджетных средств 2024-2025 учебный год
I неделя**

Рецепт. сборник	ПОНЕДЕЛЬНИК	Масса продукт.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность ккал.
421	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	200\18\8	10,70	11,27	26	311,98
424	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
Плп	Икра кабачковая	100	1,03	4,8	4,2	63
943	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	6,4	26,8
Плп	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Плп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
Плп	Яблоко (фрукт)	200	0,8	0,8	19,6	94
			21,33	21,91	75,5	651,55
ВТОРНИК						
144	Рис отварной с маслом	200/10	4,5	9,8	45,6	280,3
307	Котлета рубленая из мяса птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00
33	Салат из отварной свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
868	Компот из сухофруктов с сахаром	200/15	0,40	-	24,76	94,20
Плп	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Плп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61
Плп	Печенье	30	2,2	1,56	21,90	115
			24,16	35,29	129,48	887,01
СРЕДА						
168	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	210\5\10	4,52	4,07	35,46	197,00
951	Кофейный напиток	200/15	1,4	2,0	22,40	116,00
41	Масло сливочное	15	-	12,30	0,15	112,50
42	Сыр твердый	20	4,64	5,90	-	72,80
Плп	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Плп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61
Плп	Яблоко (фрукт)	200	0,8	0,8	19,6	94
			14,86	25,51	96,61	685,07
ЧЕТВЕРГ						
679	Каша гречневая с маслом	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26
301	Птица тушенная в сметанном соусе	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25
Плп	Огурец свежий/зелёный горошек консерв.	100	2,98	5,19	6,25	83,60

43	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	10,25	41,68
Плп	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Плп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
Плп	Фрукт апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
			39,51	31,56	97,26	844,56
ПЯТНИЦА						
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,35	164,70
255	Биточки рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40
Плп	Сок фруктовый	250	1,2	0,2	30	135,00
Плп	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Плп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61
Плп	Печенье	30	2,2	1,56	21,90	115
			25,28	17,74	113,83	893,32
	Всего за I неделю		125,14	132,01	512,68	3161,51
	Среднее		25,03	26,40	102,54	632,30

**5-11 классы
II НЕДЕЛЯ**

№ рецептуры	ПОНЕДЕЛЬНИК	Масса продукт.				Энергетическая цен.
			белки	жиры	углеводы	
304	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25
Плп	Огурец свежий/зеленый горошек консер	100	2,98	5,19	6,25	83,60
943	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	6,4	26,8
Плп	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Плп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61
Плп	Яблоко фрукт	100	0,4	0,4	8,9	40,3
Плп	Печенье	30	2,2	1,56	21,90	115
			34,66	28,84	107,06	829,72
ВТОРНИК						
688	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14
301	Птица тушеная в сметанном соусе	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
868	Компот из сухофруктов	200/15	0,4	-	24,76	94,20
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61
Пром.	Фрукт. Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
			34,91	30,38	97,83	802,26
СРЕДА						
177	Каша «Дружба»	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	20	3,42	4,43	-	54,60
41	Масло сливочное	15	-	12,30	0,15	112,50
Плп	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Плп	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61

п	Фрукт. Банан	150	2,25	0,75	31,5	144
			21,01	31,03	114,35	826,87
ЧЕТВЕРГ						
679	Каша пшеничная	180/5	7,22	5,26	42,32	256,45
690	Печень по строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31
П\п.	Икра кабачковая	100	1,03	4,8	4,2	63
П\п	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
П\п	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,62
П\п	Сок фруктовый	250	1,2	0,2	40	135,0
						47
			30,38	22,34	112,62	709,54
ПЯТНИЦА						
692	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82
245	Рыба припущенная(минтай)	100	17,54	2,38	0,31	92,50
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	4,1	5,08	9,02	87,40
943	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	-	6,4	26,8
П\п	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
П\п	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,20	12,28	58,61
П\п	Печенье	30	2,2	1,56	21,90	115
			30,97	14,64	84,25	585,29
Всего за II неделю			151,93	127,23	538,35	37543,68
Среднее			30,39	25,45	107,67	750,74
Всего за 2 недели			277,07	259,24	1051,03	6915,19
Среднее			27,71	25,92	105,10	691,52