

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 64 ГОРОДА МАКЕЕВКИ

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «ОШ № 64»

О.В. Хорольская

Приказ от 25.08.2023 г. № 90



Примерное

Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания, учащихся 1 - 4 классов за счёт бюджетных средств 2023-2024гг.

1 неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
	Понедельник					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,3	—	1,0	5,65
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11,4	11,6	28,95	265,8
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-19з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	—	6,4	26,8
	Итого:	440	15,0	20,73	53,77	462,93
	Вторник					
54-20з	Горошек зелёный	40	0,85	0,05	1,75	11,05
54-2р	Макароны отвар.с овощами	150	4,7	6,9	26,5	187,7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5,0	118,5
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 фруктов	200	0,5	—	19,8	81
	Итого:	450	17,35	14,58	70,35	493,53
	Среда					
54-16к	Каша "дружба"	150	3,75	5,18	17,92	133,5
54-6о	Яйцо варёное	40/1шт	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	—	6,4	26,8
Пром	Фрукт(банан)	75	1,15	0,4	15,75	70,9
	Итого:	505	13,0	9,96	57,69	372,03

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
	<u>Четверг</u>					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-19м	Печень тёртая	60	8,5	15,1	3,4	184,4
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	—	6,7	27,9
	Итого:	500	15,8	21,58	51,22	463,23
	<u>Пятница</u>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,68	0,15	2,25	12,83
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-7р	Рыба припущенная в молоке (минтай)	50	6,56	3,81	1,44	66,69
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-21гн	Какао на молоке	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Итого:	500	18,54	14,14	69,91	479,65
	<u>Всего за 1 неделю</u>	2395	79,69	80,99	302,94	2271,37
	<u>Средняя</u>	479	15,94	16,2	60,59	454,27

Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания, учащихся 1-4 классов за счёт бюджетных средств 2023-2024 учебный год.

II неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
<u>Понедельник</u>						
54-4з	Овощи в нарезке (перец болгарский)	40	0,5	—	1,95	10,8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	50	7,45	7,8	1,15	105,1
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	—	6,4	26,8
	Итого:	480	15,65	14,08	57,32	419,83
<u>Вторник</u>						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,3	—	1,0	5,65
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
54-3м	Голубцы ленивые	50	4,2	3,95	3,2	65,35
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 и лимоном	200	0,2	—	6,4	26,8
Пром	Фрукт(яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3
	Итого:	580	13,5	10,23	66,32	424,33
<u>Среда</u>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	210	9,1	12,8	38,8	306
54-4в	Кекс столичный	50	2,7	9,4	27,3	204,2
54-1з	Сыр тв. сортов в нарезке	15	3,5	4,4	—	53,7
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	—	6,7	27,9
	Итого:	475	15,6	26,6	72,8	591,8

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<u>Четверг</u>						
54-20з	Горошек зелёный	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	50	7,1	1,4	4,3	57,95
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	—	6,4	26,8
Итого:		480	14,7	7,88	50,12	329,58
<u>Пятница</u>						
54-2г	Запеканка из творога с морковью	150	13,9	11,7	27,2	272,5
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 твёрдых сортов	15	3,5	4,4	—	53,7
Пром	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3
Итого:		490	19,9	16,7	54,78	451,91
<u>Всего за 2 недели</u>		2505	79,35	76,51	301,24	2217,45
<u>Среднее за 2 недели</u>		501	15,87	15,3	60,2	443,49
<u>Всего за II недели</u>		4900	159,04	157,5	604,18	4488,82
<u>Среднее за II недели</u>		490	15,9	15,8	60,4	449
<u>Норма за II недели</u>		500	12-16	12-16	48-60	400-550

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Москва 2021.