

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	<u>Четверг</u>					
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,1	41,8
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-19м	Печень тёртая	60	8,5	15,1	3,4	184,4
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
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:	585	18	23,84	63,6	541,27
	<u>Пятница</u>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)	80	0,9	0,2	3,0	17,1
54-6г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-7р	Рыба припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,1	2,3	106,7
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
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:	605	24,3	18,34	85,4	602,07
	<u>Всего за 1 неделю</u>	2910	100,53	99,6	368,3	2770,35
	<u>Средняя</u>	582	20,1	19,92	73,66	554,07

**Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания, учащихся
5-9 классов(льготная категория) 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)	80	1,0	—	3,9	21,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	50	7,45	7,8	1,15	105,1
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
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:	575	18,05	16,14	71,05	503,47
	<u>Вторник</u>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,6	—	2,0	11,3
54-1г	Макаронные отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-3м	Голубцы ленивые	50	4,2	3,95	3,2	65,35
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
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:	675	16,0	12,19	83,2	505,82
	<u>Среда</u>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	260	11,2	15,8	48,0	379,4
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:	525	17,7	29,6	81,7	665,2

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<u>Четверг</u>						
54-20з	Горошек зелёный	50	1,5	0,13	3,0	18,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9,87	1,96	6,02	81,13
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
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:		545	18,79	9,73	58,06	394,16
<u>Пятница</u>						
54-2г	Запеканка из творога с морковью	170	15,75	13,26	30,83	308,83
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,74	70,33
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	—	6,4	26,8
54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,5	4,4	—	53,7
Итого:		415	21,73	17,9	51,97	459,66
<u>Всего за 2 недели</u>		2735	92,27	85,05	329,33	2528,31
<u>Среднее за 2 недели</u>		547	18,08	17,01	65,9	505,66
<u>Всего за II недели</u>		5625	192,8	184,65	697,63	529,87
<u>Среднее за II недели</u>		562	19,3	18,5	70	530
<u>Норма за II недели</u>		550	17,5	17,5	70	475

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