

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 перспективное двухнедельное меню для организации горячего питания
группы продлённого дня 2023-2024 учебный год.**

Обед ГПД**I неделя**

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
	<u>Понедельник</u>					
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)	50	6,8	3,71	3,14	73,58
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 сухофрукты	200	0,5	—	19,8	81
	Итого:	720	22,6	14,21	96,22	604,69
	<u>Вторник</u>					
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 по-строгановски	50	8,38	7,88	3,31	118,25
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
54-21гн	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого:	770	27,78	24,98	108,89	772,56

	<u>Среда</u>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,45	0,08	1,5	8,48
54-7с	Суп картофельный с макор.изд.	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,63	18,07	19,8	312,3
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 сухофруктов	200	0,5	—	19,8	81
Пром	Фрукт(банан)	100	1,53	0,5	21	94,53
	Итого:	750	29,76	21,92	112,08	765,49
	<u>Четверг</u>					
54-12з	Икра морковная	80	1,6	5,6	8,0	90,66
54-3с	Рассольник ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,64	5,04	28,8	186,96
54-4м	Котлета из говядины	50	9,1	8,7	8,3	147,53
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:	710	24,36	24,98	110,1	765,22
	<u>Пятница</u>					
54-15з	Свекольная икра	80	1,8	5,7	9,1	95,2
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1,8	2,62	11	74,68
54-9м	Жаркое подомашнему	150	15,07	14,03	12,9	238,5
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	Итого:	690	23,42	22,99	74,91	602,29
	Итого за неделю	3640	127,92	109,08	502	3510,25
	Среднее за неделю	728	25,6	21,82	100,4	702,05

**Примерное перспективное двухнедельное меню для организации питания группы
продлённого дня 2023-2024 учебный год.**

Обед ГПД

II неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории
<u>Понедельник</u>						
54-11с	Суп крестьянский с крупой(рис)	200	1,74	5,04	10,8	95,5
54-10м	Капуста тушёная с мясом	150	16,58	16,43	9,9	254,55
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
Пром	Банан	100	1,53	0,5	21	94,53
Итого:		710	24,95	22,44	93,48	677,99
<u>Вторник</u>						
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,припущена в молоке (минтай)	50	6,56	3,81	1,44	66,69
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Итого:		740	24,38	18,43	93,6	638,60
<u>Среда</u>						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	—	1,6	8,4
54-9с	Суп фасолевый	200	4,14	3,96	14,02	108,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-3м	Голубцы ленивые	50	4,2	3,95	3,2	65,35
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:		720	16,94	14,41	90,3	561,26

Четверг						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60/100	1,2	9,0	6,7	111,9
54-4с	Рассольник домашний	200	1,94	5,12	11,2	98,46
54-12г	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-2м	Гуляш из говядины	50	8,44	8,19	2,0	116
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
54-23гн	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого:	720	27,18	32,9	99,98	804,97
Пятница						
54-7с	Суп с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
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:	685	24,12	23,26	95,9	690,91
	Итого за 2 недели	3575	117,57	111,44	473,26	3373,73
	Среднее за 2 недели	715	23,51	22,29	94,65	674,75
	Всего за II недели	7215	245,49	220,52	975,26	6883,98
	Среднее за II недели	721	24,5	22	97,5	688
	Норма за II недели	700-800	20-25	20-25	80-100	600-750

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