

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 | Калории |
|--------------------|--|--------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Понедельник | | | | | | |
| 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 |
| Вторник | | | | | | |
| 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.