

УТВЕРЖЕНО
Директор ГБОУ «СП № 83 Г.О. МАКЕЕВКА»
М.П. Круковская



Примерное 2-х недельное меню для учащихся

1-4 классов ГБОУ «СП № 83 Г.О. МАКЕЕВКА» на 2024-2025 учебный год

1 НЕДЕЛЯ

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день						
ЗАВТРАК						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,3	0	1	5,65
54-12 г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
	крупа пшеничная	58,5	6,3	1,7	35,4	182,2
	масло сливочное	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	103,5	0	0	0	0
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
	Куриная грудка (филе)	115,2	25,6	1,9	0,4	121,2
	Лук репчатый	3,2	0	0	0,3	1,2
	Петрушка	3,2	0,1	0	0,3	1,5
	Соль поваренная	0,4	0	0	0	0
	вода	288	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
54-19-3	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО	520	35,8	16,98	61,32	541,08

ВТОРНИК, 2-й день

ЗАВТРАК

		40	0,85	0,05	1,75	11,05
54-20-3	Горошек зеленый	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1г	Макаронные изделия	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	макаронные изделия	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	масло сливочное	0,5	0	0	0	0
	соль поваренная	306	0	0	0	0
	вода	50	7,1	1,3	4,3	57,1
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	40	6	0,3	0	26,8
	минтай	9,5	0,7	0,1	4,3	20,3
	хлеб пшеничный	2	0,4	0,3	0	4,2
	яйцо куриное	1	0	0,6	0	5,8
	масло сливочное	0,2	0	0	0	0
	соль поваренная	7	0	0	0	0
	вода	66,45			11,3	86
	Масса полуфабриката	200	3,8	2,9	0,5	12,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком(сгущенное)	5	1,1	0,7	4,4	48,2
	кофейный напиток	100	2,7	2,2	6,4	25,4
	молоко	7	0	0	0	0
	сахар- песок	120	0	0	5,04	25,62
	вода	15	1,2	0,18	12,28	58,61
пром	Хлеб ржаной	25	1,9	0,2	15,75	70,9
пром	Хлеб пшеничный	75	1,15	0,4		
пром	банан					
ИТОГО		555	21,4	9,93	83,22	506,08

СРЕДА, 3-й день

ЗАВТРАК

пром	Баклажанная икра консервированная	50	0,85	6,7	2,6	74
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	картофель	126	2,4	0,4	18,7	88,3
	молоко	24	0,7	0,5	1	11,6
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
54-18м	Печень говяжья по – строгоановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
	печень говяжья	74,9	12,6	2,4	3,6	86,8
	сметана	26,7	0,7	3,5	0,9	37,8
	мука пшеничная в/с	1,3	0,1	0	0,8	4
	Масло сливочное	1,3	0	0,8	0	7,6
	Масло подсолнечное	6,7	0	5,9	0	53
	соль поваренная	1,3	0	0	0	0
	вода	29,3	0	0	0	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	0	0	0	0
пром	вафли	25	0,85	7,55	16,17	134,75
пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
ИТОГО		545	21,9	32,43	80,99	702,58

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

ЗАВТРАК

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
	крупа рисовая	30,8	2,03	0,27	20,74	93,5
	молоко	118	3,22	2,6	5,15	56,8
	сахар -песок	3	0	0	2,72	10,9
	масло сливочное	4	0,03	2,55	0,05	23,3
	соль поваренная	1	0	0	0	0
	вода	58	0	0	0	0
54-4в	Кекс столичный	50	2,7	9,4	27,3	204,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	0	0	0	0
54-1з	Сыр тв. сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
пром	Фрукт (банан)	75	1,15	0,4	15,75	70,9
	ИТОГО	565	18,35	22,7	95,33	658,01

ПЯТНИЦА, 5-й день

ЗАВТРАК									
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7			
	крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1			
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6			
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0			
	вода	102	0	0	0	0			
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4			
	куриная грудка	56	12,4	0,9	0,2	58,9			
	молоко	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2			
	хлеб пшеничный	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9			
	сухари панировочные	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8			
	масло подсолнечное	2,1	0	1,8	0	16,6			
	соль поваренная	0,2	0	0	0	0			
	вода	8,5	0	0	0	0			
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8			
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4			
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4			
	вода	200	0	0	0	0			
пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62			
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61			
54-19-з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8			
	ИТОГО	535	26,6	18,18	71,52	554,43			
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ		2720	124,5	100,22	392,38	2962,18			

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1-й день

ЗАВТРАК

пром	50	0,85	6,7	2,6	74
Баклажанная икра консервированная	200	27,3	8,1	32,2	314,6
Плов с курицей	45,3	3	0,4	30,5	137,5
крупа рисовая	106,7	23,7	1,8	0,4	112,3
Куриная грудка(филе)	10,7	0,1	0	0,7	3,3
морковь	6,7	0,1	0	1,1	6
лук репчатый	10,7	0,4	0	1,1	6
Томатное пюре	6,7	0	5,9	0	53
Масло подсолнечное	0,8	0	0	0	0
соль поваренная	181,4	0	0	0	0
вода	40,6				
масса мясной части в готовом блюде	159,4				
Масса рисовой части в готовом блюде	200	0,5	0	19,8	81
Компот из смеси сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
Смесь сухофруктов	7	0	0	6,4	25,4
Сахар-песок	190	0	0	0	0
вода	25	1,8	2,9	18,7	104,2
Печенье	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Хлеб пшеничный	520	33,85	18,1	95,4	679,3
ИТОГО					

ВТОРНИК, 2-й день

ЗАВТРАК

54-20з	Горошек зеленый консервированный	30	0,85	0,05	1,75	11,05
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	8,6	16,4	160,08
	Картофель	57,2	0,9	0,2	7,1	33,6
	Капуста белокочанная	42	1	0	3,6	14,8
	Морковь	24	0,3	0	1,5	7,4
	Лук репчатый	12	0,2	0	0,9	4,4
	Сметана	22,5	0,5	3	0,7	31,9
	Мука пшеничная высший сорт	1,1	0,1	0	0,7	3,5
	Масло сливочное	1,1	0	0,7	0	6,6
	Масло подсолнечное	4	0	3,5	0	31,6
	Соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	24,6	0	0	0	0
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	Куриная грудка	56	12,4	0,9	0,2	58,9
	Молоко	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2
	Хлеб пшеничный	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9
	Сухари панировочные	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8
	Масло подсолнечное	2,1	0	1,8	0	16,6
	Соль поваренная	0,2		0	0	0
	Вода	8,5	0	0	0	0
	Масса полуфабриката	83,3				
пром	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0	28	108
пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
54-19-з	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8
ИТОГО		535	22,45	20,43	73,67	564,56

СРЕДА, 3-й день						
ЗАВТРАК						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,25	10,12	34,87	273,12
	крупя овсяная	50	5,8	2,7	27,1	155,6
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	масло сливочное	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	сахар-песок	3	0	0	0	0
	соль поваренная	1	0	0	0	0
	вода	60	0	0	0	0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	молоко	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	120	0	0	0	0
пром	Булочка к чаю	50	3,6	3,1	25,5	157,5
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,36	10,08	51,24
ИТОГО		480	18,05	16,48	81,75	567,86

ЧЕТВЕРГ, 4-й день

ЗАВТРАК

пром	Баклажанная икра консервированная	50	0,85	6,7	2,6	74
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
	картофель	126	2,4	0,4	18,7	88,2
	молоко	24	0,7	0,5	1	11,6
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
	Минтай (филе)	60,9	9,1	0,5	0	40,7
	Морковь	17,5	0,2	0	1,1	5,4
	Лук репчатый	9,8	0,1	0	0,7	3,6
	Томатное пюре	6,3	0,2	0	0,7	3,6
	Петрушка(корень)	2,8	0	0	0,3	1,3
	Сахар-песок	1,8	0	0	1,6	6,5
	Масло подсолнечное	5,3	0	4,7	0	41,9
	Соль поваренная	0,2	0	0	0	0
	вода	17,5	0	0	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай	1	0,2	0	0,1	1,4
	сахар- песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	200	0	0	0	0
пром	бублик	35	5,3	0,3	23,5	112
пром	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	3,0	0,3	19,7	93,8
53-19з	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
ИТОГО		555	19,05	24,9	76,6	615,1

ПЯТНИЦА, 5-й день

ЗАВТРАК

пром	Баклажанная икра консервированная	50	0,85	6,7	2,6	74
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия	51	5,3	0,6	32,7	157,2
	масло сливочное	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
	соль поваренная	0,5	0	0	0	0
	вода	306	0	0	0	0
54-60	Яйцо вареное	40/1штг	4,8	4,0	0,3	56,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Смесь сухофруктов	25	0,5	0	13,4	55,6
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4
	вода	190	0	0	0	0
54-1з	Сыр тв. сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,74	70,33
ИТОГО		485	16,83	20,24	70,24	532,53
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ		2545	108,03	99,93	380,55	2839,47
ВСЕГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ		5265	232,08	200,15	772,93	5801,65
В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ		526	23,2	20,1	77,3	580
НОРМА		540	21,65	19,44	80,32	582,18
%		97	106	103	96	100

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-дневного меню

учащихся 1-4 классов ГБОУ «СП № 83 Г.О.МАКЕЕВКА» на 2024-2025 учебный год

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества, гр			Энергетическая, ккал
	Б	Ж	У	
Понедельник1	35,8	16,98	61,32	541,08
Вторник1	21,4	9,93	83,22	506,08
Среда1	21,9	32,43	80,99	702,58
Четверг1	18,35	22,7	95,33	658,01
Пятница1	26,6	18,18	71,52	554,43
Понедельник2	31,65	17,88	78,34	559,42
Вторник2	22,45	20,43	73,62	564,56
Среда2	18,05	16,48	81,75	567,86
Четверг2	19,05	24,9	76,6	615,1
Пятница2	16,83	20,24	70,24	532,53
Среднее	23,2	20,01	77,3	580
Норма	19,35	19,75	83,75	587