

Утверждаю:
Директор
ГБОУ «Средняя школа №34 г.о. Макеевка»
Т.М.ЧМЫХ

**Примерное типовое десятидневное меню горячего питания
учащихся 5-11 классов (родительская плата) за счет бюджетных средств на 2024-2025 уч.г.
в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Средняя школа № 34 городского округа Макеевка" Донецкой Народной Республики**

2-неделя

№ раскл.	Название блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
						к/кал

Понедельник

54-11 р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
309/М/С СЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
377/М/С СЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
54 - 7 з	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
Итого:		600	22,08	28,81	87,16	698,8

Вторник

15/М	Сыр полутвердый	30	6,96	8,86		109,2
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173/М/С СЖ	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,07
54-22 гн	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		470	24,32	31,71	68,95	661,27

Среда

302/М/С СЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,62	4,02	41,13	227,32
282/М/С СЖ	Оладьи из печени	120	22,95	9,72	15,75	243,44
54-3 з	Помидор в нарезке *	100	1,1	0,2	3,8	21,4
342/М/С СЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
М.р.026 0-21	Мандарин*	140	1,10	0,3	10,5	49
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:		770	34,21	14,64	99,84	670,36

Четверг

54-4 о	Омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	435,9
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
379/М/С СЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%)	200	3,15	3,2	18,52	117,54
М.р.026 0-21	Банан*	130	2	0,7	27,3	122,9
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		620	34,78	48,05	72,08	861,14

Пятница

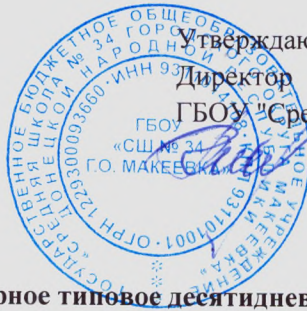
294/М/С СЖ	Биточки из курицы	100	17,42	4,67	12,46	166,88
128/М/С СЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56
376/М/С СЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	10,05	41,42

54-15 з	Икра свекольная	100	2,3	7,10	11,4	118,8
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		620	27,07	21,8	82,18	639,66

* допускается замена блюда по сезонам

Всего за 2 неделю	142,46	145,01	410,21	3531,23
Среднее за 2 неделю	28,49	29,00	82,04	706,25
Всего за 2 недели	303,02	268,78	826,73	6976,45
Среднее за 2 недели	30,30	26,88	82,67	697,6
Процент выполнения. %	94%	100%	98,8%	93,5%

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под ред. М.П. Могильного, В.Р. Кучмы; 2.4. Гигиена детей и подростков СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей школьного возраста, Москва 2021



Утверждаю:

Директор

ГБОУ "Средняя школа №34 г.о. Макеевка"

Т.М.Чмых

**Примерное типовое десятидневное меню горячего питания
учащихся 5-11 классов (родительская плата) за счет бюджетных средств на 2024-2025 уч.г.
в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Средняя школа № 34 городского округа Макеевка" Донецкой Народной Республики**

1-неделя

№ раскл.	Название блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
						к/кал

Понедельник

322/К/ ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92
309/М/ ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2
376/М/ ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	10,05	41,42
М.р.026 0-21	Яблоко*	130	0,52	0,52	12,74	61,1
54-2 з	Огурец в нарезке*	40	0,3	0,05	1	5,65
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:		680	27,97	15,89	81,70	590,79

Вторник

15/М	Сыр полутвердый	30	6,96	8,86		109,2
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
174/М/ ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27
379/М/ ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%)	200	3,15	3,2	18,52	117,54
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		470	21,94	31,55	65,39	637,61

Среда

291/М/ ССЖ	Плов с отварной птицей	280	36,18	17,22	39,05	465,19
54-8 г	Капуста тушенная	100	2,4	3,3	9,7	79,1
349/М/ ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
М.р.026 0-21	Банан*	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого:		690	42,22	21,32	94,21	749,09

Четверг

15/М	Сыр полутвердый	30	6,96	8,86		109,2
223/М/ ССЖ	Запеканка из творога с соусом молочным сладким, 150/50	200	27	13,97	30,83	362,82
377/М/ ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
М.р.026 0-21	Мандарин*	140	1,10	0,3	10,5	49
Итого:		600	37,71	23,40	66,35	635,32

Пятница

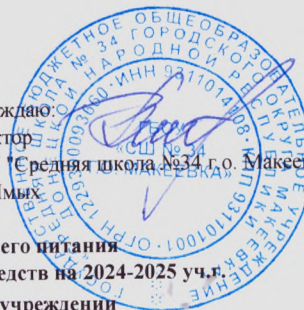
271/М/ ССЖ	Котлета домашняя	90	12,78	11,63	9,76	196,32
302/М/ ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76
54 - 5 з	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	1	5,2	3,1	62,5
349/М/ ССЖ	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		610	24,98	20,83	84,41	626,53

* допускается замена блюда по сезонам

Всего за 1 неделю:	154,82	112,99	392,06	3239,34
Средняя за 1 неделю	30,96	22,60	78,41	647,87

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под ред. М.П. Могильного, В.Р. Кучмы; 2.4. Гигиена детей и подростков СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей школьного возраста, Москва 2021

Утверждаю
 Директор
 ГБОУ "Средняя школа №34 г.о. Макеевка"
 Т.М.Чмых



**Примерное типовое десятидневное меню горячего питания
 учащихся 1-4 классов (ГПД) за счет бюджетных средств на 2024-2025 уч.г.
 в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении**

"Средняя школа № 34 городского округа Макеевка"

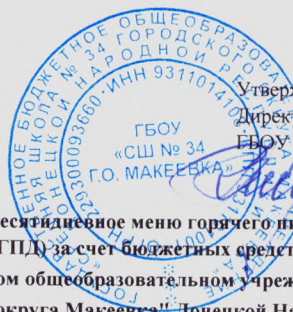
Донецкой Народной Республики

2 неделя

№	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
Понедельник						
1-день						
54 - 5 з	Салат из свежих помидоров и огурцов*	80	0,7	4,1	2,5	49,9
54 - 15 с	Рассольник Ленинградский с рисом	200	1,18	1,7	9,6	58,36
245/М/ ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	16,25	12,05	4,81	192,93
302/М/ ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94
342/М/ ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
М.р.026 0-21	Мандарин*	140	0,34	0,11	3,43	16
Итого:		910,00	27,19	21,52	88,19	656,83
Вторник						
2-й день						
54-8 г	Капуста тушенная	100	2,4	3,3	9,7	79,1
99/М/ ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54
291/М/ ССЖ	Плов с отварной птицей	240	31,06	14,2	33,29	393,15
349/М/ ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого:		800	39,41	21,66	94,02	739,24
Среда						
3-й день						
54 - 13 з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
54 - 9 с	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	17,12
54-11 р	Рыба тушенная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
309/М/ ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
342/М/ ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
М.р.026 0-21	Банан*	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого:		830	28,17	19,12	115,49	639,12
Четверг						
4-й день						
54 - 7 з	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4
88/М/ ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	2,18	3,77	9,87	82,76
294/М/ ССЖ	Биточки из курицы	100	15,36	14,72	13,4	248,81
54 - 10 г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176
349/М/ ССЖ	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
М.р.026 0-21	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:		870	27,31	33,18	100,32	813,42

Пятница						
5-й день						
54 - 5 з	Салат из свежих помидоров и огурцов*	80	0,7	4,1	2,5	49,9
54 - 7 с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6
282/М/ ССЖ	Оладьи из печени	100	19,14	8,13	13,2	203,51
302/М/ ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,95
342/М/ ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		770	34,51	18,79	96,35	694,66
Всего за 2 неделю			156,59	114,27	494,37	3543,27
Средняя за 2 неделю			31,32	22,85	98,87	708,65
Всего за 2 недели			304,03	254,25	968,28	7304,69
Средняя за 2 недели			30,40	25,43	96,83	730,47
Процент выполнения в %			94,7%	97%	93,0%	93,1%

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под ред. М.П. Могильного, В.Р. Кучмы; 2.4. Гигиена детей и подростков СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей школьного возраста, Москва 2021



Утверждаю:
 Директор
 ГБОУ "Средняя школа №34 г.о. Макеевка"
 Т.М.Чмых

**Примерное типовое десятидневное меню горячего питания
 учащихся 1-4 классов (ГПД) за счет бюджетных средств на 2024-2025 уч.г.
 в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
 "Средняя школа №34 городского округа Макеевка" Донецкой Народной Республики**

1 неделя

№ раскл.	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
Понедельник						
1-й день						
54-15 з	Икра свекольная	40	0,9	2,85	4,55	47,6
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,52	4,28	15,42	126,5
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	14,96	15,53	2,6	209,83
54-7 г	Рис припущенный	150	3,4	5,4	34,9	202,1
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
М.р.0260-21	Банан*	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Итого:	800	29,85	28,75	106,62	806,08
Вторник						
2-й день						
54 - 8 з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,94	5,15	14,64	120,93
54-18 М	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
302/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,95
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:	750	28,15	31,03	89,89	751,78
Среда						
3-й день						
54 - 16 з	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5
54 - 10 с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,12	6,22	10,74	119,44
54 - 4 м	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
М.р.0260-21	Мандарин*	140	0,60	0,2	6,00	28
	Итого:	885	29,58	32,27	106,9	837,59
Четверг						
4-й день						
54-3 з	Салат из свежих помидоров и огурцов*	80	0,7	4,1	2,5	49,9
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,66	3,83	8,03	73,74
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3,37	5,52	20,82	147,34
234/М/ССЖ	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
	Итого:	795	23,41	21,67	77,14	600,76
Пятница						
5-й день						
54-8 г	Капуста тушенная	100	2,4	3,3	9,7	79,1
54 - 5 с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4,32	13,92	129
322/М/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92
312/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
М.р.0260-21	Яблоко*	80	0,32	0,32	7,84	37,6
	Итого:	870	36,45	26,26	93,36	765,21

* допускается замена блюда по сезонам

Всего за 1 неделю:	147,44	139,98	473,91	3761,42
Среднее за 1 неделю	29,488	28,00	94,78	752,28
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под ред. М.П. Могильного, В.Р. Кучмы; 2.4. Гигиена детей и подростков СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей школьного возраста, Москва 2021</i>				

Утверждаю:

Директор

ГБОУ "Средняя школа №34 г.о. Макеевка"

Т.М.ЧМЫХ

**Примерное типовое десятидневное меню горячего питания
учащихся 5-11 классов (льготная категория) за счет бюджетных средств на 2024-2025 уч.г.
в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Средняя школа № 34 городского округа Макеевка" Донецкой Народной Республики**

2-неделя

№	Название блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	Калорийность
						к/кал

Понедельник

1-й день

54-11 р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
309/М/ ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
377/М/ ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
54-3 з	Помидор в нарезке *	40	0,68	0,15	2,25	12,83
Итого:		540	20,26	18,86	79,01	568,63

Вторник

2-й день

15/М	Сыр полутвердый	30	6,96	8,86		109,2
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173/М/ ССЖ	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,07
54-22 гн	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		460	24,27	23,46	68,87	586,47

Среда

3-й день

302/М/ ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,62	4,02	41,13	227,32
282/М/ ССЖ	Оладьи из печени	120	22,95	9,72	15,75	243,44
342/М/ ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
М.р.02 60-21	Мандарин*	140	1,10	0,3	10,5	49
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:		670	33,11	14,44	96,04	648,96

Четверг

4-й день

54-4 о	Омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	435,9
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
379/М/ ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%)	200	3,15	3,2	18,52	117,54
М.р.02 60-21	Банан*	100	1,5	0,5	21	94,5
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:		570	33,47	39,52	60,78	734,44

Пятница

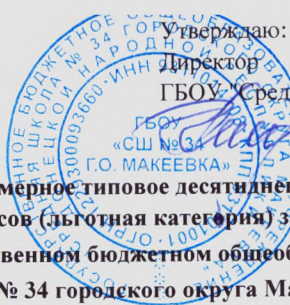
5-й день

294/М/ ССЖ	Биточки из курицы	100	17,42	4,67	12,46	166,88
128/М/ ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56
376/М/ ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	10,05	41,42
54-15 з	Икра свекольная	80	1,8	5,70	9,1	95,2
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		600	26,57	20,40	79,88	616,06

* допускается замена блюда по сезонам

	Всего за 2 неделю	137,68	116,68	384,58	3154,56
	Среднее за 2 неделю	27,54	23,34	76,92	630,91
	Всего за 2 недели	294,09	219,6	786,7	6354,77
	Среднее за 2 недели	29,41	21,96	78,67	635,5
	Процент выполнения. %	100%	100%	99%	100%

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под ред. М.П. Могильного, В.Р. Кучмы; 2.4. Гигиена детей и подростков СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей школьного возраста, Москва 2021



Утверждаю:
Директор
ГБОУ «Средняя школа №34 г.о. Макеевка»
ГБОУ «СШ №34
Г.О. МАКЕЕВКА» Т.М.Чмых

**Примерное типовое десятидневное меню горячего питания
учащихся 5-11 классов (льготная категория) за счет бюджетных средств на 2024-2025 уч.г.
в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Средняя школа № 34 городского округа Макеевка" Донецкой Народной Республики**

1-неделя

№	Название блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	Калорийность
						к/кал

Понедельник

322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	10,05	41,42
М.р.026 0-21	Яблоко*	130	0,52	0,52	12,74	61,1
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:		640	27,67	15,84	80,70	585,14

Вторник

15/М	Сыр полутвердый	30	6,96	8,86		109,2
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%)	200	3,15	3,2	18,52	117,54
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		460	21,89	23,3	65,31	562,81

Среда

291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	36,18	17,22	39,05	465,19
54-8 г	Капуста тушенная	100	2,4	3,3	9,7	79,1
349/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
М.р.026 0-21	Банан*	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого:		690	42,22	21,32	94,21	749,09

Четверг

15/М	Сыр полутвердый	30	6,96	8,86		109,2
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом молочным сладким, 150/50	200	27	13,97	30,83	362,82
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
М.р.026 0-21	Мандарин*	140	1,10	0,3	10,5	49
Итого:		600	37,71	23,40	66,35	635,32

Пятница

271/М/ССЖ	Котлета домашняя	90	12,78	11,63	9,76	196,32
302/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,57	3,63	34,28	199,76
54-2 з	Огурец в нарезке*	40	0,3	0,05	1	5,65
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95

пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		550	24,28	15,68	82,31	569,68

* допускается замена блюда по сезонам

Всего за 1 неделю:		153,77	99,54	388,88	3102,04
Средняя за 1 неделю		30,75	19,91	77,78	620,41

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под ред. М.П. Могильного, В.Р. Кучмы; 2.4. Гигиена детей и подростков СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей школьного возраста, Москва 2021

Утверждаю:

Директор

ГБОУ "Средняя школа №34 г.о. Макеевка"

Г.М.Чмых

**Примерное типовое десятидневное меню горячего питания
учащихся 1-4 классов за счет бюджетных средств на 2024-2025 уч.г.
в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Средняя школа №34 городского округа Макеевка"
Донецкой Народной Республики**

2-неделя

№ реп.	Название блюда	Масса порции, гр (нетто)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
						к/кал

Понедельник

1-й день

54-11 р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
309/М/ ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
377/М/ ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
54-3 з	Помидор в нарезке *	40	0,45	0,1	1,5	8,55
Итого:		500	18,17	18,60	66,29	507,05

Вторник

2-й день

15/М	Сыр полутвердый	30	6,96	8,86		109,2
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173/М/ ССЖ	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,07
54-22 гн	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		460	24,27	23,46	68,87	586,47

Среда

3-й день

302/М/ ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94
282/М/ ССЖ	Оладьи из печени	100	19,14	8,13	13,2	203,51
342/М/ ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
М.р.026 0-21	Мандарин*	140	1,10	0,3	10,5	49
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого:		620	28,20	11,91	86,63	568,65

Четверг

4-й день

54-4 о	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,8
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
379/М/ ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%)	200	3,15	3,2	18,52	117,54
М.р.026 0-21	Банан*	100	1,5	0,5	21	94,5
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого:		530	27,93	30,70	64,70	648,84

Пятница

5-й день

294/М/ ССЖ	Биточки из курицы	100	15,36	14,72	13,4	248,81
128/М/ ССЖ	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
376/М/ ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	10,05	41,42
54-15 з	Икра свекольная	40	0,9	2,85	4,55	47,6
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

Итого:	520	22,16	25,63	66,58	587,97
---------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

* допускается замена блюда по сезонам

Всего за 2 неделю	120,73	110,30	353,07	2898,98
Среднее за 2 неделю	24,15	22,06	70,61	579,80
Всего за 2 недели	261,38	203,43	715,68	5783,41
Среднее за 2 недели	26,14	20,34	71,57	578,34
Процент выполнения. %	100%	100%	98%	100%

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под ред. М.П. Могильного, В.Р. Кучмы; *под 2.4. Гигиена*
детей и подростков СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей школьного
возраста, Москва 2021

Утверждаю:

Директор

ГБОУ "Средняя школа №34 г.о. Макеевка"

Т.М.Чмых

**Примерное типовое десятидневное меню горячего питания
учащихся 1-4 классов за счет бюджетных средств на 2024-2025 уч.г.
в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Средняя школа №34 городского округа Макеевка"
Донецкой Народной Республики**

1-неделя

№ рец.	Название блюда	Масса порции, гр (нетто)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
						к/кал

Понедельник

322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	10,05	41,42
М.р.0260-21	Яблоко*	130	0,52	0,52	12,74	61,1
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого		610	26,57	15,71	73,65	551,34

Вторник

15/М	Сыр полутвердый	30	6,96	8,86		109,2
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%)	200	3,15	3,2	18,52	117,54
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого		460	21,89	23,30	65,31	562,81

Среда

291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	31,06	14,2	33,29	393,15
54-8 г	Капуста тушеная	100	2,4	3,3	9,7	79,1
349/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
М.р.0260-21	Банан*	80	1,2	0,4	16,8	75,6
Итого		650	37,10	18,30	88,45	677,05

Четверг

15/М	Сыр полутвердый	30	6,96	8,86		109,2
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом молочным сладким, 120/30	150	21	11,04	23,08	281,89
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
М.р.0260-21	Мандарин*	140	1,10	0,3	10,5	49
Итого		550	32,07	20,47	58,60	554,39

Пятница

271/М/ССЖ	Котлета домашняя	90	12,78	11,63	9,76	196,32
302/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,95
54-2 з	Огурец в нарезке*	40	0,3	0,05	1	5,65
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95

пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого	520	23,02	15,35	76,6	538,9
	Всего за 1 неделю:		140,65	93,13	362,61	2884,46
	Средняя за 1 неделю		28,13	18,63	72,52	576,89

* допускается замена блюда по сезонам

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под ред. *М.П. Могильного, В.Р. Кучмы;* 2.4. Гигиена детей и подростков **СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ** для организации питания детей школьного возраста, Москва 2021