

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ГБОУ «СШ №21 ГО. МАКЕЕВКА»  
 Е.Н. Вострикова



Примерное 2-х недельное меню  
 5-11 класс родительская оплата  
 на 2024-2025 учебный год  
 1 неделя

No	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
<b>Понедельник</b>						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,6	209,6
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2м	Гуляш из курицы	120	20,4	3,9	4,7	283,6
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0,5	-	19,8	81
Итого:			33,2	11,8	97,2	744,3
<b>Вторник</b>						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердый	30	7,0	8,8	-	107,5
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
	Сдобное изделие (промышленного производства)	100	8,7	3,2	56,7	289,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Итого:			26,3	26,5	110,1	783,9
<b>Среда</b>						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-15з	Икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
Итого:			25,7	18,9	97,5	677,3
<b>Четверг</b>						
Завтрак						
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,5	9,5	47,3	308,8
54-2м	Гуляш из курицы	80	13,5	3,9	3,1	188,9
54-24з	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Итого:			27,51	16,6	91,13	726,5
<b>Пятница</b>						
Завтрак						
54-15з	Икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8
54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Сдобное изделие (промышленного производства)	20	1,4	2,6	14,0	103,4
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
Итого:			34	22,7	133	904,8
<b>Всего за 1 неделю:</b>			<b>146,71</b>	<b>96,5</b>	<b>531,73</b>	<b>3836,8</b>

**Примерное 2-х недельное меню  
5-11 класс родительская оплата  
на 2023-2024 учебный год  
2 неделя**

No	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
<i><b>Понедельник</b></i>						
Завтрак						
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,5	9,5	47,3	308,8
54-2м	Гуляш из курицы	120	20,4	3,9	4,7	283,6
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
Итого:			34,3	13,9	90,8	789,3
<i><b>Вторник</b></i>						
Завтрак						
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-6г	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-1хп	Сок фруктовый	200	1,0	-	21,2	92,0
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
Итого:			25,4	11	112,2	667,5
<i><b>Среда</b></i>						
Завтрак						
54-24з	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,0
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15,1	20,1	4,3	258,3
54-10г	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
Итого:			24,71	31,4	71,43	681,5
<i><b>Четверг</b></i>						
Завтрак						
54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
Итого:			26,5	11,5	99,9	626,2
<i><b>Пятница</b></i>						
Завтрак						
54-15з	Икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8
54-2м	Гуляш из курицы	120	20,4	3,9	4,7	283,6
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,5	9,5	47,3	308,8
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Итого:			35,8	20,9	99,7	894
Всего за 2 неделю:			146,71	88,7	474,03	3658,5
Всего за две недели			293,42	185,2	1005,76	7495,3