

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

**Примерное 2-х недельное меню
 1-4 класс бюджет и льгота
 на 2024-2025 учебный год
 1 неделя**



No	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
Понедельник						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-2м	Гуляш из курицы	80	13,5	3,9	3,2	185,6
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	78
	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	0,5	-	19,8	81,0
Итого:			21,85	9,05	71,45	545,65
Вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	-	53,75
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
	Сдобное изделие (промышленного производства)	100	8,7	3,2	56,7	289,7
54-2гн	Чай с сахаром	200/7	0,2	-	6,5	26,8
Итого:			20,7	17,8	100,8	645,15
Среда						
Завтрак						
54-10г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	78
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Итого:			21,6	12,8	71,4	495,8
Четверг						
Завтрак						
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-2м	Гуляш из курицы	80	13,5	13,1	3,2	185,5
54-24з	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	78
54-2гн	Чай с сахаром	200/7	0,2	-	6,5	26,8
Итого:			23,21	22,6	64,53	562,9
Пятница						
Завтрак						
54-15з	Икра свекольная	50	1,3	4,2	6,8	71,4
54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Сдобное изделие (промышленного производства)	20	1,4	2,6	14,0	103,4
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	78
Итого:			89,56	62,45	101,6	693,9
Всего за 1 неделю:			115,46	78,75	409,78	2943,4

**Примерное 2-х недельное меню
1-4 класс бюджет и льгота
на 2024-2025 учебный год
2 неделя**

№	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
Понедельник						
Завтрак						
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-2м	Гуляш из курицы	80	13,5	3,9	3,2	185,5
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	78
Итого:			22,55	10,6	60,85	520,35
Вторник						
Завтрак						
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	20
54-1хн	Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	78
Итого:			21,55	8,45	82,45	320,65
Среда						
Завтрак						
54-24з	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8
54-8р	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6
54-10г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	78
Итого:			21,61	25,8	50,03	527,6
Четверг						
Завтрак						
54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	2,2	0,2	6,5	26,8
323	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	78
Итого:			24,6	8,9	74,1	475
Пятница						
Завтрак						
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-2м	Гуляш из курицы	80	13,5	3,9	3,2	185,6
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	78
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
Итого:			23,6	24	66,9	587,6
Всего за 2 недели:			113,91	68,55	334,33	2431,2
Всего за две недели			229,37	147,3	435,93	5374,6