

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



**Примерное 2-х недельное меню для организации питания в группе продленного дня  
 учащихся 1-4 классов  
 на 2024-2025 уч. год**

**1 неделя**

№	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
раскл						
<b>Понедельник</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2,0	8,1	8,4	114,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,5	23,1	149,5
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Сдобное изделие (промышленное производство)	100	1,4	2,6	14,0	103,4
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
	<b>Итого:</b>		37,35	24,7	141,1	970,3
<b>Вторник</b>						
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	60	0,25	0,05	0,75	4,25
54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
	<b>Итого:</b>		25,75	13,15	98,75	627,15
<b>Среда</b>						
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,3	5,7	20,3	166,4
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	126,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
	<b>Итого:</b>		33,05	15,18	112,05	730,55
<b>Четверг</b>						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,4	3,5	23,1	149,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	Сок фруктовый (промышленное производство)	200	0,5	-	19,8	81,0
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
	<b>Итого:</b>		38,6	12,0	105,9	701,1
<b>Пятница</b>						
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-22м	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8
	Сдобное изделие (промышленное производство)	100	1,4	3,2	56,2	288,3
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
	<b>Итого:</b>		33,15	18,45	127,75	854,45
	<b>Всего за 1 неделю:</b>		167,9	83,51	585,55	3883,55



**Примерное 2-х недельное меню для организации питания в группе продлённого дня  
учащихся 1-4 классов  
на 2024-2025 уч. год**

**2 неделя**

№	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
раскл						к/кал
<b>Понедельник</b>						
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8,3	5,7	20,3	166,4
54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	126,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
	Сок фруктовый (промышленное производство)	200	0,5	-	19,8	81
	Сдобное изделие (промышленное производство)	100	8,7	3,2	56,2	288,3
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
	<b>Итого:</b>		41,6	18,1	168,9	1019,8
<b>Вторник</b>						
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	50	0,4	0,1	2,5	14,1
54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103,0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0
	Сдобное изделие (промышленное производство)	100	8,7	3,2	56,2	288,3
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
	<b>Итого:</b>		33,5	19,7	155,9	952,7
<b>Среда</b>						
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,4	3,5	23,1	149,5
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
	<b>Итого:</b>		29,45	12,75	118,55	721,35
<b>Четверг</b>						
54-2з	Овощи свежие (консервированные)	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12,0	72,9
54-2м	Гуляш из курицы	80	13,5	3,9	3,2	185,6
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,0
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
	<b>Итого:</b>		23,25	11,75	79,95	617,45
<b>Пятница</b>						
54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,3
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,1
54-1г	Макароны отварные	150/6	5,3	5,5	32,7	202,0
54-1хн	Сок фруктовый	200	1,0	-	21,2	92,0
	Сдобное изделие (промышленное производство)	100	8,7	3,2	56,7	288,3
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,8	156,0
	<b>Итого:</b>		35,5	16,2	157,8	935,7
	<b>Всего за 2 неделю:</b>		163,3	78,5	680,3	4247
	<b>Всего за две недели:</b>		331,20	162,01	1265,85	8130,55