

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ «СШ № 2 Г.О.МАКЕЕВКА»

О.П.Асеева

Приказ № 6 от 10.01.2025г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
II ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
ГБОУ «СШ № 2 Г.О.МАКЕЕВКА»**

Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1 неделя						
Понедельник						
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-9к	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,6	11,3	34,3	272,9
54-21гн	Какао на молоке (3,2%)	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Вафли	30	1,7	7,1	17	138,08
	Итого за завтрак		23,2	26,3	86,2	673,48
Вторник						
54-2з	Огурец в нарезке (консервированный)	30	0,3	0,1	0,8	4,3
54-24м, 54-1соус	Шницель из курицы с соусом сметанно-томатным	90/20	17,6	5,4	12,7	170,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за завтрак		29,9	12,2	78,3	541,7
Среда						
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5
243/М	Сосиска отварная	50	4,8	11,5	2,2	131,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Вафли	30	1,7	7,1	17	138,08
	Итого за завтрак		18,6	26,8	96,5	699,68
Четверг						
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5
	Итого за завтрак		26,2	8	62,8	426,3
Пятница						
54-5м	Котлета из курицы	110	17,3	3,8	12,1	151,2
54-1г	Макароньы отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1
	Итого за завтрак		29	15,1	95,1	631,6
			126,9	88,4	418,9	2972,76

Вторник						
№ раскладки	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-2з	Огурец в нарезке (консервированный)	30	0,3	0,1	0,8	4,3
	огурец консервированный	60				
54-24м, 54-1соус	Шницель из курицы с соусом сметанно-томатным	90/20	17,6	5,4	12,7	170,3
	куриная грудка (филе)	76				
	молоко	15,5				
	хлеб пшеничный	11,2				
	сухари	10				
	масло полсолнечное	2,5				
	соль	0,2				
	вода	10,2				
	соус сметанно-томатный					
	сметана	10				
	мука	0,5				
	масло сливочное	0,5				
	томатная паста	4				
	вода	11				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
	крупа гречневая	69				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	102				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	лимон	7,5				
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	195				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

Четверг						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4
	картофель	123,8				
	куриная грудка (филе)	93,8				
	морковь	23,8				
	лук репчатый	14,4				
	мука пшеничная	1,1				
	паста томатная	4				
	масло растительное	6				
	соль	0,8				
	вода	109,3				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	200				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5

Пятница						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
54-5м	Котлета из курицы	110	17,3	3,8	12,1	151,2
	куриная грудка (филе)	92,8				
	молоко	18,9				
	хлеб пшеничный	13,6				
	сухари панировочные	12,2				
	масло подсолнечное	3,1				
	соль	0,3				
	вода	12,5				
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
	макаронные изделия	51				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,5				
	вода	306				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	лимон	7,5				
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	195				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1

Вторник

Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
25/М	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,4	43,7
	свекла	53,8				
	зеленый горошек консервированный	23,1				
	лук репчатый	3,6				
	масло растительное	2,4				
54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
	куриная грудка (филе)	63,3				
	хлеб пшеничный	9,3				
	сухари панировочные	8,3				
	молоко	12,9				
	масло растительное	2,1				
	соль	0,2				
	вода	8,5				
309/М	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	3,1	34,3	186,9
	крупа пшеничная	58,5				
	соль	0,5				
	масло сливочное	5				
	вода	103,5				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	200				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1

Четверг						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	крупы рисовая	45,3				
	куриная грудка (филе)	120,6				
	морковь	13,4				
	лук репчатый	8,4				
	пасты томатной	5				
	масла подсолнечного	6,7				
	соли	0,8				
	воды	181,4				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	воды	200				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пятница						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
54-28м	Жаркое по-домашнему (курица)	200	24,8	6,2	17,6	225,7
	картофель	141,2				
	куриная грудка(филе)	114,1				
	лук репчатый	17,2				
	томатная паста	6,5				
	масло сливочное	6,5				
	соль	0,8				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	лимон	7,5				
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	195				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5