

УТВЕРЖДАЮ

Директор



ГБОУ «СШ № 2 Г.О.МАКЕЕВКА»

О.П.Асеева

Приказ № _____ от 10.01.2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
(льготной категории и за родительские деньги)
II ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
ГБОУ «СШ № 2 Г.О.МАКЕЕВКА»**

Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энерг. цен., Ккал
1 неделя						
Понедельник						
	Икра кабачковая	60	1,4	4,2	4,2	54
54-1з	Сыр полутвердый	20	4,7	5,9	0	71,7
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	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1
	Итого за завтрак		30,2	35,3	94,8	811,3
Вторник						
54-20з	Горошек зеленый консервированный	60	1,7	0,1	3,5	22,1
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	200	11,1	8,4	48	311,6
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	30	1,7	7,1	17	138,08
	Итого за завтрак		37	21,5	117,4	810,58
Среда						
54-2з	Огурец в нарезке (консервированный)	30	0,3	0,1	0,8	4,3
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
243/М	Сосиска отварная	100	17,38	45,68	3,6	494,3
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
	Итого за завтрак		30,98	55,58	93,9	996,5
Четверг						
54-1з	Сыр полутвердый	20	4,7	5,9	0	71,7
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
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5
	Итого за завтрак		32,3	19,8	76,8	613,1
Пятница						
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-5м	Котлета из курицы	110	17,3	3,8	12,1	151,2
54-1г	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
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
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1
	Итого за завтрак		32,6	14,9	122	738,7
			163,08	147,08	504,9	3970,18

Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
2 неделя						
Понедельник						
54-1з	Сыр полутвердый	20	4,7	5,9	0	71,7
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-25к	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	4,6	7,9	33,5	224,1
54-21гн	Какао на молоке (3,2%)	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1
	Итого за завтрак		24,8	27,7	89,8	708,5
Вторник						
25/М	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,4	43,7
54-24м	Шницель из курицы	150	28,8	6,4	20,2	252,8
309/М	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,3	4,1	42,8	233,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5
	Итого за завтрак		41,2	13,9	105,2	703,9
Среда						
54-14р-2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,7	7,7	7,3	153,6
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,6
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1
	Итого за завтрак		26,6	23,8	81,1	645,8
Четверг						
54-12м	Плов с курицей	240	32,8	9,7	39,8	377,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	1,4
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5
	Итого за завтрак		38,1	10,7	78,6	561
Пятница						
54-2з	Огурец в нарезке (консервированный)	30	0,3	0,1	0,8	4,3
54-28м	Жаркое по-домашнему (курица)	240	29,8	7,4	21,1	270,8
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		33,8	7,9	50,7	408,5
			164,5	84	405,4	3027,7

1 неделя						
Понедельник						
№ раскладки	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Икра кабачковая	60	1,4	4,2	4,2	54
54-1з	Сыр полутвердый	20	4,7	5,9	0	71,7
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
	хлопья овсяные	50				
	молоко	100				
	масло сливочное	10				
	сахар-песок	3				
	соль	1				
	вода	60				
54-21гн	Какао на молоке (3,2%)	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	какао-порошок	5				
	молоко	130				
	сахар-песок	7				
	вода	80				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1

Вторник						
№ раскладки	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал
54-20з	Горошек зеленый консервированный	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	горошек зеленый консервированный	93				
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	200	11,1	8,4	48	311,6
	крупа гречневая	92				
	масло сливочное	9,1				
	соль	0,7				
	вода	136				
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	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Вафли	30	1,7	7,1	17	138,08

Четверг						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
54-1з	Сыр полутвердый	20	4,7	5,9	0	71,7
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				
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1
	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
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
	свекла	56,2				
	томатная паста	16,8				
	лук репчатый	13,5				
	масло подсолнечное	4,8				
	сахар-песок	0,7				
	кислота лимонная	0,3				
	соль	0,2				
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	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	макаронные изделия	68				
	масло сливочное	9,1				
	соль	0,7				
	вода	408				
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				
	Вафли	25	1,4	5,9	14	115,1
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5

2 неделя						
Понедельник						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
54-1з	Сыр полутвердый	20	4,7	5,9	0	71,7
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-25к	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	4,6	7,9	33,5	224,1
	крупa рисовая	100				
	молоко	132,5				
	масло сливочное	9,1				
	сахар-песок	3,75				
	соль	1,3				
	вода	67,5				
54-21гн	Какао на молоке (3,2%)	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	какао-порошок	5				
	молоко	130				
	сахар-песок	7				
	вода	80				
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	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	150	28,8	6,4	20,2	252,8
	куриная грудка (филе)	126,6				
	хлеб пшеничный	9,3				
	сухари панировочные	8,3				
	молоко	25,8				
	масло растительное	4,2				
	соль	0,2				
	вода	8,5				
309/М	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,3	4,1	42,8	233,6
	крупа пшеничная	73,1				
	соль	0,7				
	масло сливочное	6,3				
	вода	129,4				
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	0,5	0,5	9,2	41,5

Среда						
Рецепт. сборник	Наименование блюд	Масса порций	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
54-14р-2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,7	7,7	7,3	153,6
	минтай(филе)	75,7				
	морковь	27,2				
	лук репчатый	10				
	яйцо куриное	14,3				
	молоко	10				
	хлеб пшеничный	8				
	масло сливочное	8				
	соль	0,4				
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,6
	картофель	228,5				
	молоко	32				
	масло сливочное	6,8				
	соль	0,7				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
	кофейный напиток	5				
	молоко	100				
	сахар-песок	7				
	вода	120				
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	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	240	32,8	9,7	39,8	377,5
	крупа рисовая	54,4				
	куриная грудка (филе)	144,7				
	морковь	16,1				
	лук репчатый	10,1				
	паста томатная	6				
	масло подсолнечное	8,1				
	соль	0,1				
	вода	217,7				
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	чай черный байховый	1				
	сахар-песок	7				
	вода	200				
	Яблоко	100	0,5	0,5	9,2	41,5
	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
54-2з	Огурец в нарезке (консервированный)	30	0,3	0,1	0,8	4,3
	огурец консервированный	60				
54-28м	Жаркое по-домашнему (курица)	240	29,8	7,4	21,1	270,8
	картофель	169,4				
	куриная грудка(филе)	136,9				
	лук репчатый	20,6				
	томатная паста	7,8				
	масло сливочное	7,8				
	соль	1				
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