

**Примерное 2-х недельное меню горячего питания 1-4классов  
 ГБОУ "ОШ № 101 Г.О.МАКЕЕВКА" на 2024-2025 учебный год**

**1 неделя**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллор.
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Вода	1000				
54-8г.	Тушеная капуста	85	3,7	4,4	14,6	113,5
54-1г.	Макароны со сливочным маслом	150/0,08	5,4	4,9	32,8	196,8
54-8м.	Яйцо	40	4,8	4,0	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,28	58,61
24-2гн.	Чай с сахаром	150	0,2	-	6,4	26,8
54-1з	Сыр	10	7	8,8	0	107,5
	<b>Итого</b>					
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Вода	1000				
54-21з	Кабачковая икра	35	0,91	2,8	4,43	46,8
54-4г	Каша рисовая со сливочным маслом	150/0,08	8,3	6,3	36	233,7
Пром.	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром.	Пряник	35	1,7	2,26	13,93	153,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,28	58,61
54-3гн	Сок	150	0,5	-	19,8	81
	<b>Итого</b>					
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Вода	1000				
54-5г	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом и сахаром	200/0,08	5,8	2,7	27,1	155,6
54-1з	Сыр твердый	10	7	8,8	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,28	58,61
54-23гн	Кофейный напиток	150	3,8	2,9	11,3	86
54-19з	Печенье	20	1,7	2,26	13,93	153,0
	<b>Итого</b>	430	20,2	16,86	64,61	560,71
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Вода	1000				
54-20з	Зеленый горошек	40	1,1	0,1	2,3	14,7
54-11г	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/0,08	3,2	5,2	19,8	139,4
54-19м	Сосиска в/с	70	6,11	16,04	1,27	174

Утверждаю  
Директор ГБОУ "ОШ № 101  
Г.О. Макеевка"

\_\_\_\_\_ А. В. Павлова

пром	Печенье	20	1,7	2,26	13,93	153,0
пром	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,28	58,61
54-3гн	Сок фруктово-ягодный	150	2,8	-	21,20	92,00
	<b>Итого</b>	490	23,81	32,6	70,78	739,57
<b>Пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	<i>Вода</i>	1000				
54-6г	Плов из курицы	150	27,3	8,1	33,2	314,6
пром	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,28	58,61
54-14х	Компот из сухофруктов	150	0,5	0	19,8	81
пром	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0
пром	пряник	35	1,7	2,26	13,93	153,0
	<b>Итого</b>	630	30,1	8,7	75,08	501,21
	<b>Всего за 1 неделю</b>	3,085	126,52	97,48	387,32	3 213,81

**Примерное 2-х недельное меню горячего питания 1-4 классов  
 ГБОУ "ОШ № 101 Г.О.МАКЕЕВКА" на 2024-2025 учебный год**

**2 неделя**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллор.
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Картошка тушеная с мясом	150	10,4	7,2	23,4	201
	Яйцо	40	4,8	4,0	0,3	56,6
пром	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
пром	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,28	58,61
24-2гн	Чай с сахаром	150	0,2	-	6,4	26,8
	Вода	1000				
	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,8	13,1	76,3	474
	<b>Итого</b>	525	14,3	16,86	56,11	505,51
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Горошек зеленый	50	1,7	0,1	3,5	22,1
54-21м	Каша гречневая со сливочным маслом	150/0,08	8,2	2,0	35,9	194,1
	Гуляш из курицы	70	12,4	0,9	0,2	925,8
	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47,0
пром	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,28	58,61
54-3гн	Сок фруктово-ягодный	150	0,5	0,1	10,1	46,0
	Вода	1000				
	<b>Итого</b>	770	25,1	3,7	71,78	1 293,61
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-5з	Каша вязкая молочная пшенная	150	8,6	11,3	34,3	272,9
пром	Печенье	20	1,7	2,26	13,93	153,0
54-1з	Сыр твердый	10	7	8,8	0	107,5
	чай	200	3,8	20,9	11,3	86
пром	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,28	58,61
	Кусочек масла	0,5	78	0,7	709	0,5-1
	<b>Итого</b>	520	19,7	22,56	80,31	673,01
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Икра кабачковая	60	0,6	3,2	6,02	65,2
54-11г	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/0,08	3,2	5,2	19,8	139,8

Утверждаю  
Директор ГБОУ "ОШ № 101  
Г.О. Макеевка"

\_\_\_\_\_ А. В. Павлова

54-18м	Печень куриная	70	13,4	12,6	5,3	189,2
пром	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,28	58,61
	Компот из сухофруктов	200	3,8	20,9	11,3	86
пром	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Вода	1000				
	<b>Итого</b>	810	25,1	22,6	40,28	549,31
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макароны со сливочным маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-19м	Сосиска в/с	60	6,11	16,04	1,27	174,36
пром	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,28	58,61
	Пряник					
54-21гн	Кофейный напиток	200	3,8	20,9	11,3	86
	<b>Итого</b>	470	18,41	28,7	67,57	575,06
	<b>Всего за 2 недели</b>	2,435	102,61	97,92	316,05	3 456,7

Павлова  
**Примерное 2-х недельное меню горячего питания льготной  
 категории 5-9 классы ГБОУ "ОШ № 101 Г.О.МАКЕЕВКА"  
 на 2024-2025 учебный год**

**1 неделя**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллор.
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-8р	Тушеная капуста	0,100	3,7	4,4	14,6	113,5
54-1г	Макароны со сливочным маслом	200/0,10	5,4	4,9	32,8	196,8
54-8м	Яйцо	40	4,8	4,0	0,3	56,6
пром	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,2	12,28	58,61
54-19з	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
54-1з	Сыр	10	7	8,8	0	107,5
	Вода	1000				
	<b>Итого</b>	660	24,7	24,56	80,31	712,81
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21	Кабачковая икра	40	0,91	2,8	4,43	46,8
54-4г	Каша рисовая со сливочным маслом	200/0,10	8,3	6,3	36	233,7
пром	Котлета куриная	80	14,4	3,2	10,1	126,4
пром	Пряник	35	1,7	2,26	13,93	153,0
пром	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,2	12,28	58,61
54-3гн	Сок	200	0,5	-	19,8	81
пром	Вода	1000				
	<b>Итого</b>	635	27,71	14,76	96,54	699,51
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-5г	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом и сахаром	200/0,10	5,8	2,7	27,1	155,6
54-1з	Сыр твердый	10	7	8,8	0	107,5
пром	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,2	12,28	58,61
54-23	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
54-19з	Печенье	30	1,7	2,26	13,93	153,0
пром	Вода	1000				
	<b>Итого</b>	520	20,2	16,86	64,61	560,71
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-20з	Зеленый горошек	40	1,1	0,1	2,3	14,7
54-11г	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/10	3,2	5,2	19,8	139,4

54-19м	Сосиска в/с	80	6,11	16,04	1,27	174,36
пром	Печенье	30	1,7	2,26	13,93	153,0
пром	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,2	12,28	58,61
54-3гн	Сок фруктово-ягодный	200	2,8	-	21,20	92,00
пром	Вода	1000				
	<b>Итого</b>	640	23,81	32,6	70,78	739,57
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6г	Плов из курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
пром	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,2	12,28	58,61
54-14	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	47,0
пром	Вода	1000				
пром	пряник	35	1,7	2,26	13,93	153,0
	<b>Итого</b>	630	30,1	8,7	75,08	501,21
	<b>Всего за 1 неделю</b>	3,085	126,52	97,48	387,32	3 213,81

**Примерное 2-х недельное меню горячего питания льготной  
 категории 5-9 классы ГБОУ "ОШ № 101 Г.О.МАКЕЕВКА"  
 на 2024-2025 учебный год**

**2 неделя**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллор.
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Картошка тушеная с мясом	200	10,4	7,2	23,4	201
	яйцо	50	12,8	11,6	0,7	158,7
	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,8	13,1	76,3	474
пром	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,2	12,28	58,61
24-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
пром	Вода	1000				
	<b>Итого</b>	525	14,3	16,86	56,11	505,51
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3г	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-21м	Каша гречневая со сливочным маслом	200/0,10	8,2	2,0	35,9	194,1
	Гуляш из курицы	80	12,4	0,9	0,2	925,8
пром	мандарины	150	0,4	0,4	9,8	47,0
пром	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,2	12,28	58,61
54-3гн	Сок фруктово-ягодный	200	0,5	0,1	10,1	46,0
пром	Вода	1000				
	<b>Итого</b>	770	25,1	3,7	71,78	1 293,61
<b>Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая пшено молочная	200/0,010	8,6	11,3	34,3	272,9
пром	Печенье	30	1,7	2,26	13,93	153,0
54-1хн	Сыр твердый	10	7	8,8	-	107,5
54-1з	чай	200	0,5	-	19,8	81
пром	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,2	12,28	58,61
пром	Вода	1000				
	Кусочек масла	0,5	78	0,7	709	0,5-1
	<b>Итого</b>	520	19,7	22,56	80,31	673,01
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-21з	Икра кабачковая	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-11г	Картофельное пюре со сливочным со сливочным маслом	200/0,010	3,2	5,2	19,8	139,8

54-18м	Печень куриная	80	13,4	12,6	5,3	189,2
пром	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	6,5	26,8
пром	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	47,0
пром	Вода	1000				
	<b>Итого</b>	810	25,1	22,6	40,28	549,31
<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макароны со сливочным маслом	200/0,010	5,4	4,9	32,8	196,8
54-19м	Сосиска в/с	80	6,11	16,04	11,27	174,36
пром	Хлеб пшеничный	80	1,90	0,2	12,28	58,61
54-23	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,9	86
пром	пряник	35	1,7	2,26	13,93	153,0
пром	Вода	1000				
	<b>Итого</b>	630	18,41	28,7	67,57	602,06
	<b>Всего за 2 неделю</b>	3,255	102,81	94,42	316,05	3 623,5