



Утверждаю:

Директор ГБОУ "ОШ № 90"

Морозова Т.В.

**Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания
учащихся 5-9 классов
за счет бюджетных средств
в ГБОУ "ОШ № 90" на 2024 - 2025 учебный год
сентябрь-май**

№ рецептуры	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда, граммы	Химический состав блюда						Энергетическая ценность, к/кал	
			белки		жиры		углеводы			

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250,00	13,83		10,50		60,00		389,50	
54-23м	Биточек из курицы	120,00	23,04		5,12		16,16		202,24	
	овощи консервированные	60,00	7,00		0,00		3,42		13,80	
	Хлеб пшеничный	60,00	5,40		0,60		29,28		145,20	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50		0,00		19,80		81,00	
					1,00					
	Итого		49,77		17,22		128,66		831,74	

ВТОРНИК

54-12г	каша пшеничная рассыпчатая	250,00	10,67		10,83		59,17		376,33	
54-7м	шницель из говядины	120,00	21,92		20,96		19,84		354,08	
	Овощи консервир	60,00	3,82		0,00		15,18		84,00	
	Хлеб пшеничный	60,00	5,40		0,60		29,28		145,20	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,30		0,00		6,70		27,90	
	Печенье	50	6,12		2,50		22,70		125,40	
	Итого		48,23		34,89		152,87		1112,91	

СРЕДА

54-20к	каша жидкая молочная гречневая	200,00	8,87		7,25		33,25		234,12	
54-6о	Яйцо вареное	80,00	9,60		8,00		0,60		113,20	
54-6т	сырники	150,00	29,40		8,60		31,00		319,10	
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20		0,00		6,50		26,80	
	печенье	50,00	12,90		1,00		28,53		170,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	5,40		0,60		29,28		145,20	
	Итого		66,37		25,45		129,16		1008,42	

ЧЕТВЕРГ

54-6г	Рис отварной	250,00	6,20		8,00		74,20		339,20	
54-24м	шницель из курицы	120,00	23,04		5,10		16,20		202,20	
54-8г	капуста тушеная	200,00	4,90		5,90		19,50		151,30	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,50		0,50		24,40		121,00	
	Сок фруктовый	200,00	1,00		0,00		21,20		92,00	
	Итого		39,64		19,50		155,50		905,70	

ПЯТНИЦА

54-3р	котлета рыбная (минтай)	150,00	21,30		3,90		12,90		171,30	
54-1г	макароны отварные	250,00	9,00		8,20		54,70		328,00	
	овощи консервированные	40,00	2,70		0,30		14,64		72,60	
	Хлеб пшеничный	50,00	4,50		0,50		24,40		121,00	
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,50		3,30		22,30		133,40	
	Итого		41,00		16,20		128,94		826,30	
	Всего за неделю		245,01		113,26		695,13		4685,07	

2 неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	250,00	9,80		11,70		67,70		415,80
545-4м	Биточек из курицы	120,00	21,90		20,90		19,80		354,10
	Овощи консервир	30,00	2,00		0,00		1,71		6,90
	Хлеб пшеничный	30,00	2,70		0,30		14,64		72,60
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50		0,00		19,80		81,00
	печенье	50,00	12,90		1,00		28,53		170,00
	Итого		49,80		33,90		152,18		1100,40

ВТОРНИК

54-9г	Рагу из овощей	250,00	2,80		7,40		13,60		133,40
54-31м	Оладьи из печени по кунцевски	120,00	14,00		9,20		12,60		187,40
	Хлеб пшеничный	50,00	5,40		0,60		29,28		145,20
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20		0,00		6,50		26,80
	печенье	50,00	12,90		1,00		28,53		170,00
	Итого		35,30		18,20		90,51		662,80

СРЕДА

54-25.1к	каша жидкая молочная пшенная	200,00	8,30		10,10		37,60		274,90
54-6о	Яйцо вареное	40,00	4,80		4,00		0,30		56,60
54-6г	сырники	150,00	29,40		8,60		31,00		319,10
54-2гн	Чай с сахаром	200,00	0,20		0,00		6,50		26,80
	Хлеб пшеничный	50,00	5,40		0,60		29,28		145,20
	печенье	50,00	12,90		1,00		28,53		170,00
	Итого		61,00		24,30		133,21		992,60

ЧЕТВЕРГ

54-3г	макароны отварные с сыром	250,00	13,20		11,30		47,70		346,20
54-24м	шницель из курицы	120,00	23,04		5,10		16,10		202,20
54-15з	Икра свекольная	100,00	2,20		7,00		11,30		119,00
	Хлеб пшеничный	50,00	5,40		0,60		29,28		145,20
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,50		3,30		22,30		133,40
	Итого		47,34		27,30		126,68		946,00

ПЯТНИЦА

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	120,00	16,50		8,90		7,50		176,60
54-6г	Рис отварной	250,00	6,20		8,00		60,80		339,20
	Печенье	50	6,12		2,50		22,70		125,40
	Хлеб пшеничный	50,00	5,40		0,60		29,28		145,20
	Сок фруктовый	200,00	0,20		0,00		6,50		26,80
	Итого		34,42		20,00		126,78		813,20
	Всего за неделю		227,86		123,70		629,36		4515,00
	Всего за 2 недели		472,87		236,96		1324,49		9200,07