



Утверждаю:

Директор ГБОУ "ОШ № 90"

Морозова Т.В.

**Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания
учащихся ГПД
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/ккал
			белки	жиры	углеводы	

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

54-7с	Суп картофельный с макар.издел.	250,00	3,15		3,49	23,88	127,50
54-12м	Плов с курицей	200,00	27,30		8,10	33,20	314,60
	овощи консервированные	30,00	3,50		0,00	1,71	6,90
	Хлеб пшеничный	60,00	5,40		0,60	29,28	145,20
	Сок фруктовый	200,00	1,00		0,00	21,20	92,00
	Итого		40,35		12,19	109,27	686,20

ВТОРНИК

54-3с	Рассольник Ленинградский	250,00	2,40		6,42	16,53	133,33
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20		5,20	19,80	139,40
54-24м	шницель из курицы	75,00	14,40		3,20	10,10	126,40
	Овощи консервир	30,00	1,91		0,00	7,59	42,00
	Хлеб пшеничный	60,00	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		30,81		18,72	135,60	719,73

СРЕДА

54-8с	суп гороховый	250,00	5,30		5,03	19,90	146,00
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70,00	9,60		5,20	4,40	103,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,30		6,30	36,00	233,70
	Хлеб пшеничный	60,00	5,40		0,60	29,28	145,20
	йогурт	200,00	14,66		6,00	24,58	212,00
	Итого		43,26		23,13	144,16	839,90

ЧЕТВЕРГ

54-10с	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250,00	2,40		6,30	12,88	117,75
54-1г	макароны отварные	150,00	5,40		4,90	32,80	196,80
54-23м	Биточек из курицы	75,00	14,40		3,20	10,10	126,40
	Овощи консервир	30,00	1,91		0,00	7,59	42,00
	Хлеб пшеничный	60,00	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		33,01		18,30	114,95	761,55

ПЯТНИЦА

54-2с	Борщ с капустой и картоф. со смет	250,00	2,13		5,33	12,10	112,80
54-12г	каша пшениная рассыпчатая	150,00	6,40		6,50	35,50	225,80
54-5м	котлета из курицы	75,00	14,40		3,20	10,10	126,40
	Овощи консервир	30,00	1,91		0,00	7,59	42,00
	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
	Итого		30,74		15,63	114,37	733,20
	Всего за неделю		178,17		87,97	618,35	3740,58

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

54-11с	Суп крестьянский с крупой (рисовая)	250,00	2,18		6,30		13,50		119,38
54-1г	макаронь отварные	150,00	5,40		4,90		32,80		196,80
54-31м	Оладьи из печени по кунцевски	80,00	14,00		9,20		12,60		187,40
	Овощи консервир	30,00	1,91		0,00		7,59		42,00
	Хлеб пшеничный	60,00	5,40		0,60		29,28		145,20
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,50		3,30		22,30		133,40
	Итог		32,39		24,30		118,07		824,18

ВТОРНИК

54-18с	свекольник со сметаной	250,00	2,25		5,35		13,33		110,38
54-12м	Плов с курицей	200,00	27,30		8,10		33,20		314,60
	Овощи консервир	30,00	0,90		0,00		1,80		10,50
	Хлеб пшеничный	60,00	5,40		0,60		29,28		145,20
	Сок фруктовый	200,00	1,00		0,00		21,20		92,00
	Итог		36,85		14,05		98,81		672,68

СРЕДА

54-7с	Суп кртофельный с макар.издел.	250,00	3,15		3,49		23,88		127,50
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20		5,20		19,80		139,40
54-3р	котлета рыбная (минтай)	100,00	14,20		2,60		8,60		114,20
	Овощи консервир	30,00	1,91		0,00		7,59		42,00
	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
	Итог		28,36		11,89		108,95		649,30

ЧЕТВЕРГ

54-3с	Рассольник домашний	250,00	2,40		6,42		16,53		133,33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,30		6,30		36,00		233,70
54-5м	котлета из курицы	75,00	14,40		3,20		10,10		126,40
	Овощи консервир	30,00	1,91		0,00		7,59		42,00
	Хлеб пшеничный	60,00	5,40		0,60		29,28		145,20
	йогурт	200,00	14,66		6,00		24,58		212,00
	Итог		47,07		22,52		124,08		892,63

ПЯТНИЦА

54-1с	Щи из свежей капусты со смет	250,00	2,00		6,15		6,60		90,10
54-12г	каша пшенная рассыпчатая	150,00	6,40		6,50		35,50		225,80
54-23м	Биточек из курицы	75,00	14,40		3,20		10,10		126,40
	Овощи консервир	30,00	1,91		0,00		7,59		42,00
	Хлеб пшеничный	60,00	5,40		0,60		29,28		145,20
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,50		3,30		22,30		133,40
	Итог		33,61		19,75		111,37		762,90
	Всего за неделю		150,42		92,51		472,13		3801,69
	Всего за 2 недели		328,59		180,48		1090,48		7542,27