

**Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания,
учащихся 5-9 классов (льготной категории) за счёт бюджетных средств
2023-2024 учебный год**

МБОУ «ОШ №24»

I неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-2з	Овощи в нарезке (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-1р	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-5м	Котлеты из курицы	75	14,3	3,2	10,0	126,5
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
	ИТОГО:	620	26,05	10,44	82,9	529,87
ВТОРНИК						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,6	-	2,0	11,3
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	6,4	26,8
Пром	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3
	ИТОГО:	675	29,3	22,18	84,8	561,57
СРЕДА						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7
Пром	Фрукт (банан)	100	1,53	0,5	21	94,5
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
	ИТОГО:	540	46,63	19,3	69,38	638,51
ЧЕТВЕРГ						
54-20з	Горошек зеленый	50	1,5	0,13	3,0	18,5
54-11г	Картофельное пюре	180	3,72	77,2	23,64	174,96
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9,87	1,96	6,02	81,13

Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
	ИТОГО:	545	19,09	9,73	71,46	448,36
ПЯТНИЦА						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,3	-	2,0	11,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
Пром	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	ИТОГО:	695	29,9	24,44	60,9	582,67
	Всего за I неделю	3075	150,97	86,09	369,44	2760,98
	Средняя за I неделю	615	30,194	17,218	73,888	552,19

**Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания,
учащихся 5-9 классов (льготной категории) за счёт бюджетных средств
2023-2024 учебный год**

МБОУ «ОШ №24»

II неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,1	41,8
54-19м	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,4	184,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО:	585	18	23,84	63,6	541,27
ВТОРНИК						
54-2гн	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,6	-	2,0	11,3
54-22н	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО:	575	35	12,74	55,4	476,17
СРЕДА						
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
Пром	Джем абрикосовый	40	0,2	-	28,8	115,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
54-19з	Масло сливочное кусочком	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,74	70,33
Пром	Фрукт (банан)	100	1,53	0,5	21	94,5
	ИТОГО:	350	34,11	17,94	109,04	730,03
ЧЕТВЕРГ						
54-20з	Горошек зелёный	80	1,7	0,1	35	22,1
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16

Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
	ИТОГО:	645	26,8	15,84	116,5	589,77
ПЯТНИЦА						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)	80	0,9	0,2	3,0	17,1
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10,0	126,5
54-2р	Макароны отварные с овощами	200	6,2	9,3	35,3	250,2
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,24	6,72	34,16
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
	ИТОГО:	600	25,1	13,14	73,7	513,37
	Всего за II неделю	2755	139,01	83,5	418,24	2850,61
	Средняя за II неделю	551	27,8	16,6	83,6	570,12
	Всего за 2 недели	5830	289,98	169,59	492,12	5611,59
	Среднее за 2 недели	583	28,9	16,9	50	561
	Норма за 2 недели	550	17,5	17,5	70	475

**Примерное перспективное двухнедельное меню для организации питания
группы продлённого дня 2023-2024 учебный год
МБОУ «ОШ №24»**

I неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,6	0,1	2,0	11,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень по-строгановски (говяжья)	50	8,35	7,95	3,35	118,25
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб ржаной	15	1,9	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО:	720	18,07	18,97	71,29	526,74
ВТОРНИК						
54-13з	Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-2с	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21хн	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	50	6,95	3,7	3,15	73,5
54-21гн	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб ржаной	15	1,9	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО:	720	24,05	21,78	85,67	632,93
СРЕДА						
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
51-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10,0	126,5
Пром	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб ржаной	15	1,9	0,2	12,28	58,61
Пром	Фрукт(яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	ИТОГО:	785	34,8	21,3	91,68	698,81
ЧЕТВЕРГ						

54-16з	Винегрет с маслом растительным	80	0,9	4,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	300	13,0	9,1	20,9	217,3
54-1п	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб ржаной	15	1,9	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО:	870	49,0	20,7	104,5	829,90
ПЯТНИЦА						
54-3а	Овощи в нарезке (помидор)	80	0,9	0,2	3,0	17,1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-15м	Плов из булгура с курицей	150	14,78	14,03	29,1	234,22
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб ржаной	15	1,9	0,2	12,28	58,61
Пром	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	94,5
	ИТОГО:	780	30,98	21,43	111,18	694,73
	Всего за I неделю	3875	156,90	104,18	471,32	3383,11
	Средняя за I неделю	775	31,68	21,20	92,44	679,34

**Примерное перспективное двухнедельное меню для организации питания
группы продлённого дня 2023-2024 учебный год**

МБОУ «ОШ №24»

II неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,74	5,04	10,8	116,88
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,58	16,43	9,9	254,55
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
Пром	Фрукт (банан)	100	1,53	0,5	21	94,53
	ИТОГО:	710	24,95	22,43	93,48	699,37
ВТОРНИК						
54-12з	Икра морковная	80	1,6	5,6	8,0	90,66
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10,0	126,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,64	5,04	28,2	186,96
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО:	535	29,06	19,48	91,4	663,19
СРЕДА						
54-15з	Свекольная икра	80	1,8	5,7	9,1	95,2
54-6с	Суп картофельный с клёцками	200	1,8	2,62	11	74,68
54-9м	Жаркое подомашнему	150	15,07	14,03	12,9	238,5
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
Пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	12,28	58,61
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
	ИТОГО:	690	23,42	22,99	74,91	602,29
ЧЕТВЕРГ						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,4	-	1,6	8,4
54-9с	Суп фасолевый	200	4,14	3,96	14,02	108,3

**Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания,
учащихся 1-4 классов за счёт бюджетных средств 2023-2024 учебный год**

МБОУ «ОШ №24»

I неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-31м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-1г	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
Пром	Ряженка	200	5,8	5	8	100,2
	ИТОГО:	530	40,9	12,28	64,22	530,09
ВТОРНИК						
54-20з	Горошек зелёный	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5,0	178,5
54-1г	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
54-60	Яйцо отварное	40/1шт	4,8	4,0	0,3	56,60
	ИТОГО:	530	20,9	17,78	64,52	500,93
СРЕДА						
54-16к	Каша «Дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178,0
54-1з	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	-	53,7
54-19з	Масло сливочное кусочком	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
Пром	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3
	ИТОГО:	565	12,3	20,28	56,62	457,83
ЧЕТВЕРГ						
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7

54-18н	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,4	184,4
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
	ИТОГО:	490	33,4	20,98	67,92	526,13
ПЯТНИЦА						
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,3	-	1,0	5,65
54-7р	Рыба припущенная в молоке (минтай)	50	6,56	3,81	4,44	66,69
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,64	5,04	28,2	186,96
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-21гн	Какао на молоке	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	ИТОГО:	450	21,2	12,83	61,16	443,93
	Всего за I неделю	2565	128,7	84,15	314,44	2458,85
	Среднее за I неделю	513	25,74	16,83	62,88	491,77

**Примерное перспективное двухнедельное меню горячего питания,
учащихся 1-4 классов за счёт бюджетных средств 2023-2024 учебный год**

МБОУ «ОШ №24»

II неделя

№ расклад	Название блюда	Масса выхода блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ПОНЕДЕЛЬНИК						
54-12з	Икра морковная	80	1,6	5,6	8,0	90,66
54-12г	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	70	9,87	1,96	6,02	81,13
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
	ИТОГО:	540	21,17	14,44	73,24	508,62
ВТОРНИК						
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,68	0,15	2,25	12,83
54-2р	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	6,9	26,5	187,7
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10,0	126,5
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
54-2гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3
	ИТОГО:	625	23,48	11,03	71,67	479,46
СРЕДА						
54-8к	Каша вязкая молочная с курагой	200	8,4	9,7	40,2	281,6
54-6г	Сырники	75	14,75	4,3	12,3	146,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,4	26,8
54-19з	Масло сливочное кусочком	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
Пром	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3
	ИТОГО:	610	25,75	22,8	80,18	628,71
ЧЕТВЕРГ						
54-21м	Курица отварная	80	25	1,9	0,9	123,8
54-21г	Горошица	150	14,5	1,3	33,8	204,8

54-15з	Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО:	550	48,2	12,18	73,42	594,03
ПЯТНИЦА						
54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,5	4,4	-	53,7
54-19м	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,4	184,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-2ун	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО:	465	19	27,48	49,92	522,53
	Всего за II неделю	2790	137,6	87,93	347,43	2733,35
	Среднее за II неделю	558	27,52	17,58	69,48	546
	Всего за 2 недели	5365	249,6	100,76	663,55	5200,74
	Среднее за 2 недели	536	24,9	10,7	66,3	520
	Норма за 2 недели	500	12-16	12-16	48-60	400-550

54-15з	Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО:	550	48,2	12,18	73,42	594,03
ПЯТНИЦА						
54-1з	Сыр твёрдых сортов	15	3,5	4,4	-	53,7
54-19м	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,4	184,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-2ун	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржаной	15	1,2	0,18	5,04	25,62
Пром	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,28	58,61
	ИТОГО:	465	19	27,48	49,92	522,53
	Всего за II неделю	2790	137,6	87,93	347,43	2733,35
	Среднее за II неделю	558	27,52	17,58	69,48	546
	Всего за 2 недели	5365	249,6	100,76	663,55	5200,74
	Среднее за 2 недели	536	24,9	10,7	66,3	520
	Норма за 2 недели	500	12-16	12-16	48-60	400-550