

**Ежедневное меню основного (организованного питания) для обучающихся  
 ГБОУ "СШ № 60 Г.О.МАКЕЕВКА"**

I неделя

**возраст 12 лет и старше**

**Сезон** осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Понедельник</b>						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,60
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04
382/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10
<b>Итого</b>		<b>575</b>	<b>21,68</b>	<b>20,05</b>	<b>74,40</b>	<b>571,00</b>
<b>Вторник</b>						
101	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,62	5,92	17,88	143,54
54-3р	Рыба запеченная с сыром и луком	80	12,90	8,90	2,30	140,20
312/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,10	9,36	28,58	215,57
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Пряник	40	2,24	2	30,52	144,8
<b>Итого</b>		<b>810</b>	<b>28,68</b>	<b>26,69</b>	<b>119,06</b>	<b>828,91</b>
<b>Среда</b>						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,05	6,70	13,24	122,00
309/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94
260/М	Гуляш говядина	80	9,69	11,40	2,71	151,80
	Икра кабачковая консервированная	30	0,57	2,67	2,31	35,70
	Сок	200	0,20	0,00	24,00	100,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Пряник	40	2,24	2	30,52	144,8
<b>Итого</b>		<b>810</b>	<b>24,83</b>	<b>26,33</b>	<b>136,57</b>	<b>882,24</b>
<b>Четверг</b>						
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,07	7,78	18,69	165,41
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
282/М/ССЖ	Печень говяжья по-строгановски	80	13,40	12,60	5,3	189,20
302/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80
	Помидор	30	0,27	0,06	0,81	5,40
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10
<b>Итого</b>		<b>850</b>	<b>25,88</b>	<b>32,54</b>	<b>76,45</b>	<b>708,67</b>
<b>Пятница</b>						
54-6с	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,42	7,15	19,28	183,38
	Огурец	30	0,03	0,20	1,09	4,50
293/М	Куриное филе запеченное панированное	90	20,44	5,63	5,41	161,11
333/М	Соус томатный	20	0,38	1,04	1,92	18,83
309/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,40

379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,20	18,52	117,54
	Вафли	40	2,20	8,80	26,40	196,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>42,06</b>	<b>28,30</b>	<b>132,40</b>	<b>962,95</b>
<b>Итого за неделю</b>		<b>3885</b>	<b>143,14</b>	<b>133,91</b>	<b>538,88</b>	<b>3953,77</b>
<b>среднее за неделю</b>		<b>777</b>	<b>28,6</b>	<b>26,8</b>	<b>107,8</b>	<b>790,8</b>

II неделя

<b>Понедельник</b>						
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,60
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27
382/М/ССЖ	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10
<b>Итого</b>		<b>575</b>	<b>19,65</b>	<b>19,99</b>	<b>74,62</b>	<b>563,23</b>
<b>Вторник</b>						
54-20с	Суп рыбный	250	10,62	4,73	14,74	144,61
265/М	Плов	180	11,60	11,10	30,80	270,24
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Вафли	40	2,20	8,80	26,40	196,00
<b>Итого</b>		<b>730</b>	<b>29,18</b>	<b>25,13</b>	<b>111,51</b>	<b>793,27</b>
<b>Среда</b>						
82/М	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,05	6,70	13,24	122,00
54-5м	Котлета из курицы	100	17,42	4,67	12,46	166,88
312/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56
	Сок	200	0,20	0,00	24,00	100,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20
<b>Итого</b>		<b>850</b>	<b>32,84</b>	<b>27,42</b>	<b>152,45</b>	<b>998,64</b>
<b>Четверг</b>						
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,07	7,78	18,69	165,41
219/М/ССЖ	Сырники из творога	150	27,10	13,21	34,88	372,36
	Сгущеное молоко	50	3,60	4,25	28,00	165,00
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,20	18,52	117,54
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
338/М	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10
<b>Итого</b>		<b>820</b>	<b>42,48</b>	<b>29,28</b>	<b>132,51</b>	<b>975,41</b>
<b>Пятница</b>						
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
102/М	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,42	7,15	19,28	183,38
259/И	Жаркое по-домашнему (курица)	240	25,52	8,26	30,54	304,91
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>40,8</b>	<b>15,9</b>	<b>89,6</b>	<b>673,1</b>
<b>Итого за неделю</b>		<b>3725</b>	<b>164,9</b>	<b>117,7</b>	<b>560,7</b>	<b>4003,6</b>
<b>среднее за неделю</b>		<b>745</b>	<b>33,0</b>	<b>23,5</b>	<b>112,1</b>	<b>800,7</b>
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>761</b>	<b>31,3</b>	<b>25,5</b>	<b>110,5</b>	<b>802,3</b>