

Утверждено:
Директор ГБОУ « ОШ № 104 Г.О.МАКЕЕВКА»
_____Е.А.Озерова

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся ГБОУ «ОШ № 104 Г.О.МАКЕЕВКА»

1 день

Школа	ГБОУ " ОШ № 104 Г.О.МАКЕЕВКА"			Отд./корп		День				01.09.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	94	Каша рисовая на сгущ.молоке	200	42,30	168,45	5,52	4,52	26,45	
	гор.блюдо	424	Яйцо отварное	1	14,00	57,00	5,00	4,00	0,00	
	хол.напиток		Сок фруктовый	100	7,70	45,00			11,2	
	фрукты		Яблоко	50	7,00	20,00	0,00	0,00	4,5	
	сладкое		Конфеты шоколадные	30	20,00					
Итого					91,00					

2 день

Школа

ГБОУ " ОШ № 104 Г.О.МАКЕЕВКА"

Отд./корп

День

02.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК 688	Макароны отварные с маслом	150	14,30	168,45	5,52	4,52	26,45
	гор.блюдо	ТТК 244	Печень с тушеными овощами	70	26,41	162,31	17,43	11,64	7,10
	хол.блюдо		Салат с капусты	70	5,60	52,44	0,85	3,05	5,41
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный из муки в/с	25		58,00	1,72	0,25	12,01
	гор.напиток		чай с сахаром	200	1,64	28,00	0,20		14,00
	сладкое		печенье	30	18,48	129,00	2,40	4,20	19,5
Итого					66,43				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	312/М/СС	Картофельное пюре	250	45,38	186,00	4,00	7,00	26,00
	гор.блюдо	637	Филе с тушеными овощами	70	36,91	154,69	15,83	10,20	0,00
	хол.блюдо		Зелёный горошек	93	26,28	22,00	2,00	0,00	4
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	1,56	27,00	0,00	0,00	7
	сладкое		Печенье	30	18,48	95,00	2,00	3,00	14,00
Итого					128,61				

4 день

Школа

ГБОУ " ОШ № 104 Г.О.МАКЕЕВКА"

Отд./корп

День

04.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша гречневая	150	23,90	312,00	11,00	8,00	48,00
	гор.блюдо	244	Минтай с тушеными овощами	70	5,60	42,00	6,12	0,81	2,54
	хол.блюдо	33	Салат из свеклы	70	7,70	45,00	0,86	3,65	11,2
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	1,56	28,00	0,20	0,00	14
	сладкое		Печенье	30	18,48	95,00	2,00	3,00	14,00
Итого					57,24				

5 день

Школа

ГБОУ " ОШ № 104 Г.О.МАКЕЕВКА"

Отд./корп

День

05.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК688	Макароны с маслом	150	14,30	168,45	5,52	4,52	26,45
	гор.блюдо	637	Филе с тушеными овощами	70	36,91	154,69	15,83	10,20	0,00
	хол.блюдо		Кабачковая икра	70	19,60	49,00	0,00	4,00	4
	хол.напиток		Сок фруктовый	100	7,70	45,00	0,00	0,00	11,2
	сладкое		Конфеты шоколадные	30	18,00				
Итого					96,51				

6 день

Школа

ГБОУ " ОШ № 104 Г.О.МАКЕЕВКА"

Отд./корп

День

08.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК688	Макароны с маслом	150	14,30	168,45	5,52	4,52	26,45
	гор.блюдо	637	Филе с тушеными овощами	70	36,91	154,69	15,83	10,20	0,00
	хол.блюдо	43	Салат из капусты	70	5,60	52,44	0,85	3,05	5,41
	хол.напиток		Сок фруктовый	100	7,70	45,00	0,00	0,00	11,2
	сладкое		Конфеты шоколадные	30	18,00				
Итого					82,51				

7 день

Школа

ГБОУ " ОШ № 104 Г.О.МАКЕЕВКА"

Отд./корп

День

09.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	312/М/СС	Картофельное пюре	250	45,38	186,00	4,00	7,00	26,00
	гор.блюдо	244	Минтай с тушеными овощами	70	25,81	42,00	6,12	0,81	2,54
	хол.блюдо		Зелёный горошек	93	26,28	22,00	2,00	0,00	4
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	1,56	27,00	0,00	0,00	7
	сладкое		Печенье	30	18,48	95,00	2,00	3,00	14,00
Итого					117,51				

8 день

Школа

ГБОУ " ОШ № 104 Г.О.МАКЕЕВКА"

Отд./корп

День

10.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679	Каша гречневая	150	23,90	312,00	11,00	8,00	48,00
	гор.блюдо	ТТК244	Печень с тушеными овощами	70	26,41	162,31	17,43	11,64	7,10
	хол.блюдо	33	Салат из свеклы	70	7,70	45,00	0,86	3,65	11,2
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	1,56	28,00	0,20	0,00	14
	сладкое		Печенье	30	18,48	95,00	2,00	3,00	14,00
Итого					78,05				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК688	Макароны с маслом	150	14,30	168,45	5,52	4,52	26,45
	гор.блюдо	637	Филе с тушеными овощами	70	36,91	154,69	15,83	10,20	0,00
	хол.блюдо		Кабачковая икра	70	19,60	49,00	0,00	4,00	4
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	1,56	27,00	0,00	0,00	7
	сладкое		Печенье	30	18,48	95,00	2,00	3,00	14,00
Итого					90,85				

10 день

Школа

ГБОУ " ОШ № 104 Г.О.МАКЕЕВКА"

Отд./корп

День

12.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	94	Каша рисовая на сгущ.молоке	200	42,30	168,45	5,52	4,52	26,45
	гор.блюдо	424	Яйцо отварное	1	14,00	57,00	5,00	4,00	0,00
	хол.напиток		Сок фруктовый	100	7,70	45,00			11,2
	фрукты		Яблоко	50	7,00	20,00	0,00	0,00	4,5
	сладкое		Конфеты шоколадные	30	18,00				
Итого					89,00				