

Утверждаю
 Директор МОУ «СОШ №2 им. В.А. Коновалова»
 городского округа ЗАТО Светлый Саратовской области
 Л.В. Аникина



**10-дневное меню для организации горячего питания
 учащихся 5-11 классов (внебюджет)
 МОУ «СОШ № 2 им. В. А. Коновалова»
 городского округа
 ЗАТО Светлый Саратовской области**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий
 г. Пермь 2013 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угле воды		
Неделя 1							
понедельник							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	1/150	12,92	20	3,46	244	301
	Кукуруза промышленного производства	1/60	1,38	0,72	8,58	57,6	2
	Булочка Московская	1/75	2,25	3,9	18,1	116,5	564
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	79	501
Итого за завтрак		485	20,31	34,95	52,6	606	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,82	5,0	10,65	95	128
	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,2	9,4	44,49	303,66	237
	Гуляш из говядины (с соусом)	1/80/50	20,6	22,0	4,2	297	367
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		940	40,5	47,26	130,56	1111,36	
Всего		1425	60,81	82,21	183,16	1717,36	
Неделя 1							
вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	1/200	7,8	9,46	35,8	283,6	267
	Пирожок с повидлом	1/50	6,0	3,9	49,4	257	573

	Сыр твердый порциями	1/20	5,12	5,22	0,0	68,6	100
	Плоды свежие «яблоко»	1/200	0,4	0,4	9,8	47	112
	Чай черный с сахаром лимоном	1/200	0,1	0,0	15,22	61	494
Итого за завтрак		670	19,42	18,98	110,22	717,2	
Обед	Овощи натуральные /помидоры свежие/	1/100	1,1	0,2	3,8	24,0	106
	Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Пюре из гороха с маслом	1/180	17,5	1,72	34,86	210	418
	Биточки припущенные	1/100	15,0	10,71	9,2	188,5	412
	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,3	0,2	25,1	110	509
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		910	41,73	18,84	123,83	823,45	
Всего		1580	61,15	37,82	234,05	1540,65	
Неделя 1 среда							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,2	9,4	44,49	303,66	237
	Рыба тушеная с овощами	1/135	13,3	7,2	6,3	143	343
	Чай черный с сахаром лимоном	1/200	0,1	0,0	15,22	61	494
	Батон	1/40	3,0	1,16	20,56	104,8	111
Итого за завтрак		555	26,6	17,76	86,57	612,46	
Обед	Овощи натуральные /огурец свежий/	1/100	0,8	0,1	2,5	14,0	106
	Суп с крупой /пшено/	1/250	1,6	5,07	17,05	120,25	155
	Макаронные изделия отварные	1/200	7,54	0,9	38,72	193,2	291
	Курица в соусе с томатом	1/120	13,6	13,5	4,1	192,0	405
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,0	27,0	110	508
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		950	29,82	20,33	123,99	799,15	
Всего		1505	56,42	38,09	210,56	1411,61	
Неделя 1 четверг							
Завтрак	Запеканка из	1/150/20	25,44	26,9	35	490,6	313/481

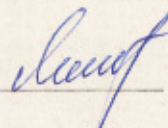
	творога /со сгущенным молоком/						
	Сыр твердый порциями	1/20	5,12	5,22	0,0	68,6	100
	Булка сдобная	1/50	3,41	6,4	27,58	181,67	560
	Масло сливочное	1/10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	79	501
Итого за завтрак		450	37,22	49,47	78,56	894,67	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	1/250	3,8	4,75	15,12	118,5	144
	Овощи натуральные соленые «огурцы» в нарезке	1/50	0,4	0,05	0,85	6,5	107
	Картофельное пюре	1/180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Рыба тушеная с овощами	1/135	13,3	7,2	6,3	143	343
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		895	27,76	20,98	99,31	700,3	
Всего		1345	64,98	70,45	177,87	1594,97	
Неделя 1 пятница							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	1/200	7,16	9,4	28,8	228,4	266
	Булка школьная	1/50	4,0	1,66	27,9	142,5	574
	Какао напиток	1/200	5,0	4,4	31,7	186	497
	Фрукты свежие «яблоко»	1/200	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за завтрак		650	16,56	15,86	97,84	603,9	
Обед	Зеленый горошек	1/60	0,4	0,5	0,85	6,5	1
	Свекольник	1/250	2,1	4,45	12,1	97,0	131
	Плов из отварной птицы	1/220	16,0	15,9	37,9	359	406
	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,5	0,0	27,	110	509
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		810	24,78	21,61	112,47	742,2	
Всего		1460	41,34	37,47	210,31	1346,1	
Неделя 2 понедельник							
Завтрак	Сосиски отварные	1/100	7,49	15	0,0	165,83	395
	Макаронные	1/200	7,54	0,9	38,72	193,2	291

	изделия отварные						
	Батон	1/40	3,0	1,16	20,56	104,8	111
	Чай черный с сахаром лимоном	1/200	0,1	0,0	15,22	61	494
Итого за завтрак		540	18,13	17,24	74,5	524,83	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	2,85	18,82	111,25	147
	Рагу из овощей	1/200	4,92	17,0	19,02	249,18	442/195
	Котлета рыбная	1/100	13,9	2,1	9,6	113,0	345
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		830	28,0	23,01	104,86	740,13	
Всего		1370	46,13	40,25	179,36	1264,96	
Неделя 2 вторник							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	1/200	6,2	7,46	30,86	215,4	262
	Пирожок с повидлом	1/50	6,0	3,9	49,4	257	573
	Фрукты свежие «яблоко»	1/200	0,4	0,4	9,8	47	112
	Чай черный с сахаром лимоном	1/200	0,1	0,0	15,22	61	494
Итого за завтрак		650	12,7	11,76	105,28	580,4	
Обед	Овощи натуральные /помидоры свежие/	1/100	1,1	0,2	3,8	24,0	106
	Суп из овощей с фасолью	1/250	3,64	4,4	15,27	115,5	143
	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,2	9,4	44,49	303,66	237
	Шницели припущенные	100	15	10,71	22	188,5	412
	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,5	0,0	27,	110	509
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		910	36,22	25,47	147,18	911,36	
Всего		1560	48,92	37,23	252,46	1491,76	
Неделя 2 среда							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,2	9,4	44,49	303,66	237
	Биточки припущенные	1/100	15,0	10,71	9,2	188,5	412
	Батон	1/40	3,0	1,16	20,56	104,8	111
	Чай черный с	1/200	0,1	0,0	15,22	61	494

	сахаром лимоном						
Итого за завтрак		520	28,3	21,27	89,47	657,96	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,37	5,07	16,4	120,75	157
	Жаркое по- домашнему	1/230	26,0	23,2	16,6	379	369
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,0	27,0	110	508
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		860	36,25	39,13	104,22	915,45	
Всего		1380	64,55	60,4	193,69	1573,41	
Неделя 2 четверг							
Завтрак	Запеканка из творога /со сгущенным молоком/	1/150/20	25,44	26,9	35	490,6	313/481
	Булка школьная	1/50	4,0	1,66	27,9	142,5	574
	Масло сливочное	1/10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Сыр твердый порциями	1/20	5,12	5,22	0,0	68,6	100
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	79	501
Итого за завтрак		450	37,81	44,73	78,88	855,5	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	1/100	1,2	10,4	6,5	124	53
	Свекольник	1/250	2,1	4,45	12,1	97,0	131
	Картофельное порé	1/180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Сосиски отварные	1/100	7,49	15,0	0,0	165,83	395
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		910	21,05	38,83	95,64	819,13	
Всего		1360	58,86	83,56	174,52	1674,63	
Неделя 2 пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой /рисовой/	1/200	4,82	5,16	16,52	131,8	164
	Булочка Московская	1/75	2,25	3,9	18,1	116,5	564
	Какао напиток	1/200	5,0	4,4	31,7	186	497
	Фрукты свежие	1/200	0,4	0,4	9,8	47	112

	«яблоко»						
Итого за завтрак		675	12,47	13,86	16,32	481,3	
Обед	Овощи натуральные /огурец свежий/	1/100	0,8	0,1	2,5	14,0	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,7	4,9	7,7	83,0	142
	Макаронные изделия отварные	1/200	7,54	0,9	38,7	193,2	291
	Биточки припущенные	1/100	15,0	10,71	9,2	188,5	412
	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,5	0,0	27,	110	509
	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	31,32	17,37	119,72	758,4	
Всего		1605	43,79	31,23	136,04	1239,7	

Заведующий столовой МОУ «СОШ №2 им. В.А. Коновалова»



Михнич Л.В.