

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 (бюджет)
 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
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	1,0	0,2	0,2	92	518
Итого за завтрак		625	21,31	35,15	52,8	698	
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		1565	61,81	82,41	183,36	1809,35	
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
	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
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	1,0	0,2	0,2	92	518
Итого за завтрак		870	20,42	19,18	110,42	809,2	
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		1780	61,15	38,02	234,25	1632,65	
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
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	1,0	0,2	0,2	92	518
Итого за завтрак		755	27,6	17,96	86,77	704,46	
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

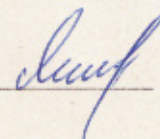
Итого за обед		950	29,82	20,33	123,99	799,15	
Всего		1705	56,42	38,29	210,76	1503,61	
Неделя 1							
четверг							
Завтрак	Запеканка из творога /со сгущенным молоком/	1/150/20	25,44	26,9	35	490,6	313/481
	Сыр твердый порциями	1/20	5,12	5,22	0,0	68,6	100
	Булка сдобная	1/50	3,41	6,4	27,58	181,67	560
	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
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	1,0	0,2	0,2	92	518
Итого за завтрак		650	38,22	49,67	78,76	986,67	
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		1545	64,98	70,65	178,07	1686,97	
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
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	1,0	0,2	0,2	92	518
Итого за завтрак		850	17,56	16,06	98,04	695,9	
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	1/200	0,5	0,0	27,	110	509

	с лимоном						
	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		1660	42,34	37,67	210,51	1438,1	
Неделя 2							
понедельник							
Завтрак	Сосиски отварные	1/100	7,49	15	0,0	165,83	395
	Макаронные изделия отварные	1/200	7,54	0,9	38,72	193,2	291
	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
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	1,0	0,2	0,2	92	518
Итого за завтрак		740	19,13	17,26	74,7	616,83	
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		1570	47,13	40,45	179,56	1356,96	
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
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	1,0	0,2	0,2	92	518
Итого за завтрак		850	13,7	11,96	105,48	672,4	
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	1/100	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		1760	49,92	37,43	252,66	1583,6	
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 сахаром лимоном	1/200	0,1	0,0	15,22	61	494
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	1,0	0,2	0,2	92	518
Итого за завтрак		720	29,3	21,47	89,67	749,96	
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 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		1580	65,55	60,6	193,89	1665,41	
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
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	1,0	0,2	0,2	92	518
Итого за завтрак		650	38,81	44,93	79,08	947,5	
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 пюре	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		1560	59,86	83,76	174,72	1766,63	
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 «яблоко»	1/200	0,4	0,4	9,8	47	112
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	1,0	0,2	0,2	92	518
Итого за завтрак		875	13,47	14,06	16,52	573,3	
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		1805	44,79	31,73	136,24	1331,7	

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



Михнич Л.В.