


Утверждаю

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


Л.В. Аникина

Приказ № 93 от 28.03 2024 г.



**10 дневное меню для организации горячего питания
учащихся 5-11 классов**

МОУ «СОШ № 2 им. В. А. Коновалова»

городского округа

ЗАТО Светлый Саратовской области

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
г. Пермь 2013, 2021 г. г.


Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угле воды		
Неделя 1 понедельник							
Завтрак	Картофельное пюре	1/180	4,2	8,9	20	177	429
	Рыба, запеченная с яйцом	1/100	10	9,5	29,6	244	301
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Чай с лимоном	1/208	0,5	0,1	4,5	21	459
Итого за завтрак		544	18,5	18,9	70,7	527	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1,5	5,2	7,6	82	30
	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	5	9,7	91	128
	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	4,3	5,4	17,4	135	237
	Гуляш из говядины (с соусом)	70/50	10,4	10,1	40,2	301	367
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,0	4	18	508
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	12,4	65	574
Итого за обед		942	25,1	26,6	107,9	777	
Всего		1486	43,6	45,5	178,6	1304	
Неделя 1 вторник							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	1/250	6,2	8,5	29,1	218	234
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	99	576
	Сыр твердый порциями	1/20	4,4	5,4	11,0	110	75
	Какао с молоком	1/200	3,9	3,1	15,6	106	497
Итого за завтрак		520	18,3	18,5	72,4	533	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами	1/100	2,1	4,3	8,2	80	43

	Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,1	3,3	8,3	71	134
	Пюре из гороха с маслом	1/180	3,1	4,2	14,1	107	418
	Биточки припущенные	1/100	12	13,7	40,2	332	412
	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,3	0,2	5,1	23	509
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	12,4	65	574
Итого за обед		922	26,2	26,6	104,9	763	
Всего		1442	44,5	45,1	177,3	1296	
Неделя 1 среда							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/250	14,9	16,6	43,5	383	279
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	99	576
	Кисель из концентрата плодового или ягодного.	1/200	0,0	0,0	7	28	503
Итого за завтрак		500	18,7	18,1	67,2	510	
Обед	Овощи консервированные отварные «Горошек зеленый»	1/105	3	1,8	12,3	77	157
	Суп с крупой /пшено/	1/250	1,6	4,1	9	79	155
	Макаронные изделия отварные	1/200	1,5	1,9	8,7	58	291
	Курица в соусе с томатом	1/120	13,6	15,5	44,1	370	405
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,0	4	18	508
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	12,4	65	574
Итого за обед		967	26,8	24,2	107,1	752	
Всего		1467	45,5	42,3	174,3	1262	
Неделя 1 четверг							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	1/250	7,5	10,6	29,7	233	235
	Повидло	1/20	0,1	0,0	4,0	16	86
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	99	576
	Напиток из цикория с молоком	1/200	4,5	3,7	18,1	124	467
Итого за завтрак		520	15,9	15,8	68,5	472	
Обед	Икра кабачковая промышленного производства	1/100	1,9	2,9	7,7	65	115
	Суп картофельный с бобовыми	1/250	2,3	4,3	9,2	85	144
	Картофельное пюре	1/180	4,2	8,9	20	177	429

	Рыба тушеная с овощами	1/140	9,1	8,5	33,7	245	299
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	4,3	23	496
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	12,4	65	574
Итого за обед		962	24,8	25,8	103,9	745	
Всего		1482	40,7	41,6	172,4	1217	
Неделя 1 пятница							
	Макаронные изделия отварные	1/200	1,8	2,3	8,9	64	291
Завтрак	Шницели припущенные	1/100	12	13,7	40,2	332	412
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Чай с лимоном	1/208	0,5	0,1	4,5	21	459
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	0,4	0,1	5,1	43	501
Итого за завтрак		564	18,1	16,5	70,2	502	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	1/100	3,3	4,4	12,2	102	158
	Свекольник	1/250	2,2	3,4	8	71	131
	Плов из отварной птицы	1/220	14	15,9	57,9	431	406
	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,3	0,2	5,1	23	509
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	12,4	65	574
Итого за обед		862	26,4	24,8	112,2	777	
Всего		1426	44,5	41,3	182,4	1279	
Неделя 2 понедельник							
Завтрак	Картофельное пюре	1/180	4,2	8,9	20	177	429
	Гуляш из говядины(с соусом)	70/50	10,4	10,1	40,2	301	367
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Чай с лимоном	1/208	0,5	0,1	4,5	21	459
Итого за завтрак		564	18,9	19,5	81,3	584	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	1/100	1,2	1,4	6,5	43	53
	Свекольник	1/250	2,2	3,4	8	71	131
	Каша рисовая рассыпчатая	1/205	5,6	7,5	24,8	189	205
	Птица отварная порционная	1/100	10,2	12	40,3	310	366
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	4,3	23	496
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Хлеб-Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	12,4	65	574
Итого за обед		947	26,5	25,5	112,9	786	
Всего		1511	45,2	45	194,2	1370	

Неделя 2 вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	1/250	10,5	10,3	32,3	264	232
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	99	576
	Какао с молоком	1/200	3,9	5,1	25,2	106	462
	Повидло	1/20	0,1	0,0	4,0	16	86
Итого за завтрак		520	18,3	16,9	78,2	485	
Обед	Икра кабачковая промышленного производства	1/100	1,3	3,9	7,7	71	115
	Суп из овощей с фасолью	1/250	2,4	3,4	15,7	103	143
	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	4,3	5,4	17,4	135	237
	Шницели припущенные	1/100	12	13,7	40,2	332	412
	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,3	0,2	5,1	23	509
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	12,4	65	574
Итого за обед		922	26,9	27,5	115,1	814	
Всего		1442	45,2	44,4	193,3	1299	
Неделя 2 среда							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	4,3	5,4	17,4	135	237
	Птица отварная порционная	1/100	10,2	12	40,3	310	366
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Чай с лимоном	1/208	0,5	0,1	4,5	21	459
Итого за завтрак		544	18,8	17,9	78,8	551	
Обед	Салат из капусты отварной	1/105	1,3	3,7	3,2	51	155
	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,7	5,1	13,4	110	157
	Жаркое по- домашнему	1/220	15	17,2	64,6	473	369
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5	0,0	4	18	508
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	12,4	65	574
Итого за обед		867	26,1	26,9	114,2	802	
Всего		1411	44,9	44,8	193	1353	
Неделя 2 четверг							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	10,5	11,1	35,9	286	259
	Яйцо вареное	1/40	3,1	4,4	16,3	117	267
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Кисель из концентрата	1/200	0	0	7	28	503

	плодового или ягодного						
Итого за завтрак		516	17,4	15,9	75,8	516	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,7	5,8	21,2	148	147
	Рагу из овощей	1/200	4,0	8,7	17,0	162	195
	Рыба, запеченная с яйцом	1/100	10	9,5	29,6	244	301
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	4,3	23	496
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	12,4	65	574
Итого за обед		842	24	25,2	101,1	727	
Всего		1558	41,4	41,1	176,9	1243	
Неделя 2 пятница							
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	1/205	5,6	7,5	24,8	189	205
	Рыба тушеная с овощами	1/140	9,1	8,5	33,7	245	299
	Чай с лимоном	1/208	0,5	0,1	4,5	21	459
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
Итого за завтрак		609	19	16,5	79,6	540	
Обед	Овощи консервированные отварные «Кукуруза сладкая»	1/105	3	3,8	12,3	95	157
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	3,7	4,9	16,7	126	142
	Макаронные изделия отварные	1/200	1,8	2,3	8,9	64	291
	Биточки припущенные	1/100	12	13,7	40,2	332	412
	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,3	0,2	5,1	23	509
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	3,8	0,4	16,6	85	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	12,4	65	574
Итого за обед		947	27,4	25,8	112,2	790	
Всего		1556	46,8	42,3	191,8	1330	
Среднее значение за период		1458,1	44,21	43,23	182,7	1290,5	

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