

Утверждаю
 Директор МОУ «СОШ №2 им. В.А. Коновалова»
 городского округа ЗАТО Светлый Саратовской области
 Л.В. Аникина
 Приказ № 5 от 09.01.2024 г.



**10 дневное меню для организации горячего питания
 учащихся 1-4 классов
 МОУ «СОШ № 2 им. В. А. Коновалова»
 городского округа
 ЗАТО Светлый Саратовской области**

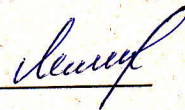
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий
 г. Пермь 2013, 2021 г. г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Угле воды		
Неделя 1 понедельник							
Завтрак	Картофельное пюре	1/150	3,8	7,9	19,6	165	429
	Рыба, запечённая с яйцом	1/100	10,9	9,5	29,6	244	301
	Хлеб пшеничный нарезной	1/28	1,9	0,2	8,3	43	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	23	501
Итого за завтрак		686	16,5	17,8	67,1	496	
Неделя 1 вторник							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	1/155	4,2	6,4	29,1	191	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
	Фрукты свежие «Яблоко»	1/200	0,8	0,8	4,8	30	82
	Какао с молоком и витаминами	1/200	3,9	3,1	15,6	106	502
Итого за завтрак		625	17,1	17,2	77,2	536	
Неделя 1 среда							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/170	12,4	14,6	42,5	342	279
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	99	576
	Кисель с витаминами» Витошка»	1/200	0,2	0,3	4	17	504
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	0,4	0,1	5,1	23	501
Итого за завтрак		620	16,6	15,2	68,3	480	
Неделя 1 четверг							
Завтрак	Каша пшённная молочная жидкая	1/155	6,4	9,8	25,2	201	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
	Фрукты свежие «Яблоко»	1/200	0,8	0,8	4,8	30	82
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	0,4	0,1	5,1	23	501
Итого за завтрак		825	16,0	15,9	73,9	493	
Неделя 1 пятница							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	1/150	1,5	1,9	8,7	58	291
	Шницели припущенные	1/100	12,0	13,7	40,2	332	412
	Хлеб пшеничный нарезной	1/28	1,9	0,2	8,3	43	573
	Напиток с витаминами «Витошка»	1/200	0,5	0,1	4,7	22	507
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	0,4	0,1	5,1	23	501
Итого за завтрак		678	16,3	16,0	67	478	
Неделя 2 понедельник							
Завтрак	Картофельное пюре	1/150	3,8	7,9	19,6	165	429
	Гуляш из говядины(с соусом)	70/50	10,4	10,1	40,2	301	367
	Хлеб пшеничный нарезной	1/28	1,9	0,2	8,3	43	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	23	501
Итого за завтрак		706	17,0	18,4	77,7	553	
Неделя 2 вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	1/155	9,5	9,6	26,3	230	232
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	99	576
	Фрукты свежие «Яблоко»	1/200	0,8	0,8	4,8	30	82
	Какао с молоком и витаминами	1/200	3,9	5,1	25,2	106	502
	Повидло	1/20	0,1	0,0	4,0	16	86
Итого за завтрак		625	18,1	17,0	77,0	481	
Неделя 2 среда							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	3,3	5,4	17,4	131	237
	Птица отварная порционная	1/100	10,2	12	40,3	310	366
	Хлеб пшеничный нарезной	1/28	1,9	0,2	8,3	43	573
	Фрукты свежие «Груша»	1/200	0,8	0,8	4,8	30	82
	Напиток с витаминами «Витошка»	1/200	0,5	0,1	4,7	22	507
Итого за завтрак		678	16,7	18,5	75,3	536	
Неделя 2 четверг							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	1/170	9,0	10	35,3	267	259
	Яйцо вареное	1/40	3,1	4,4	16,3	117	267

	Фрукты свежие «Яблоко»	1/200	0,8	0,8	4,8	30	82
	Хлеб пшеничный нарезной	1/28	1,9	0,2	8,3	43	573
	Кисель с витаминами «Витошка»	1/200	0,2	0,3	4,0	17	504
	Сок фруктовый в упаковке	1/200	0,4	0,1	5,1	23	501
Итого за завтрак		838	15,4	15,8	73,8	497	
Неделя 2 пятница							
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	1/155	4,6	6,5	23,8	172	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
	Фрукты свежие «Груша»	1/200	0,8	0,8	4,8	30	82
	Хлеб пшеничный нарезной	1/28	1,9	0,2	8,3	43	573
Итого за завтрак		731	16,9	16,1	75,1	511	
Среднее значение за период		701,2	16,69	16,92	73,26	506,2	

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



Л.В. Михнич