

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 1-4 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 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	
Неделя 1							
вторник							
Завтрак	Каша пшенная 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	
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	
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	
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
	Плоды 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	
Неделя 2 понедельник							
Завтрак	Соенски 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	
Неделя 2 вторник							
Завтрак	Каша манная	1/200	6,2	7,46	30,86	215,4	262

	молочная жидкая						
	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	
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	
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	
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	