Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 2
(МБОУ СОШ №2)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №2
_____ Н. С. Агишева
Приказ №1-ОД от 09.01.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся МБОУ СОШ №2
(возраст обучающихся 12-18 лет)

Ответственный исполнитель:_____ Е. М. Трофимова

г. Саяногорск, 2023 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	6	0	72
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	7	36	231
54-21гн	Какао с молоком	200	4	13	100
Пром.	Хлеб пшеничный	30	0	15	70
Пром.	Сок	200	0	25	106
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	0	8	39
	Итого за Завтрак	**720**	**17**	**96**	**618**
	Обед				
54-21з	Кукуруза сахарная	100	0	10	52
54-4с	Рассольник домашний	250	7	15	145
54-1г	Макароны отварные	200	7	44	262
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	15	8	222
54-2соус	Соус белый основной	20	1	1	13
54-2хн	Компот из кураги	200	0	16	67
Пром.	Хлеб пшеничный	60	1	30	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	0	10	51
	Итого за Обед	**960**	**31**	**133**	**953**
	Итого за день	**1680**	**47**	**229**	**1571**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	76
54-11г	Картофельное пюре	180	4	6	24	167
54-21м	Курица отварная	100	32	2	1	155
54-3соус	Соус красный основной	20	1	1	2	14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	6	27
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
	Итого за Завтрак	**650**	**42**	**14**	**63**	**548**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	1	0	3	14
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	7	13	138
54-6г	Рис отварной	200	5	6	49	271
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	18	7	9	164
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	1	2	2	24
54-4хн	Компот из изюма	200	0	0	18	76
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51
	Итого за Обед	**960**	**37**	**23**	**132**	**879**
	Итого за день	**1610**	**78**	**37**	**196**	**1427**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2	3	0	36
54-1о	Омлет натуральный	200	17	24	4	301
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86
Пром.	Яблоко	100	0	0	10	44
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
	Итого за Завтрак	**560**	**27**	**31**	**48**	**576**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	3	10	10	143
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	4	23	150
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19	18	48	435
54-13хн	Напиток из шиповника	200	1	0	15	65
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51
	Итого за Обед	**890**	**35**	**33**	**136**	**985**
	Итого за день	**1450**	**62**	**64**	**184**	**1561**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	1	0	3	14
54-7г	Рис припущенный	180	4	6	42	236
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	17	4	232
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
	Итого за Завтрак	**630**	**26**	**23**	**78**	**620**
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5	3	62
54-8с	Суп гороховый	250	8	6	20	166
54-11г	Картофельное пюре	200	4	7	26	186
54-23м	Биточек из курицы	100	19	4	13	169
54-2соус	Соус белый основной	20	1	1	1	13
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51
	Итого за Обед	**960**	**40**	**24**	**123**	**869**
	Итого за день	**1590**	**66**	**47**	**201**	**1488**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2	3	0	36
618	Пудинг паровой с изюмом	200	28	18	47	456
54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	6	27
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Мандарин	100	1	0	8	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
	Итого за Завтрак	**560**	**34**	**21**	**83**	**663**
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	76
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	6	7	7	115
54-1г	Макароны отварные	200	7	7	44	262
54-1м	Бефстроганов из отварной	100	15	16	2	209
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0	16	67
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51
	Итого за Обед	**940**	**37**	**35**	**116**	**922**
	Итого за день	**1500**	**71**	**56**	**199**	**1585**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5	6	0	72
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10	13	47	344
54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	6	27
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
Пром.	Сок	200	1	0	25	106
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
	Итого за Завтрак	**720**	**20**	**19**	**102**	**657**
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	3	0	6	37
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7	8	16	168
54-1г	Макароны отварные	180	6	6	39	236
54-7м	Шницель из говядины	100	18	17	16	295
54-3соус	Соус красный основной	20	1	1	2	14
54-4хн	Компот из изюма	200	0	0	18	76
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51
	Итого за Обед	**940**	**43**	**33**	**137**	**1018**
	Итого за день	**1660**	**62**	**52**	**239**	**1676**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1	0	4	21
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	8	43	280
54-23м	Биточек из курицы	100	19	4	13	169
54-21гн	Какао с молоком	180	4	3	11	90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
	Итого за Завтрак	**610**	**38**	**16**	**94**	**670**
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	112
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6	7	14	145
54-11г	Картофельное пюре	200	4	7	26	186
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16	11	6	192
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51
	Итого за Обед	**940**	**35**	**35**	**112**	**907**
	Итого за день	**1550**	**73**	**51**	**206**	**1577**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	17	24	4	301
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86
Пром.	Банан	100	2	1	21	95
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
	Итого за Завтрак	**550**	**26**	**28**	**59**	**591**
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3	7	10	117
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	7	13	138
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19	18	48	435
54-13хн	Напиток из шиповника	200	1	0	15	65
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51
	Итого за Обед	**890**	**35**	**34**	**126**	**948**
	Итого за день	**1440**	**61**	**62**	**185**	**1538**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	3	7	3	83
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5	6	37	225
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	17	4	232
54-2гн	Чай с сахаром	180	0	0	6	24
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
	Итого за Завтрак	**610**	**29**	**30**	**72**	**674**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	1	0	3	14
54-17с	Суп из овощей	250	2	5	10	89
54-1г	Макароны отварные	200	7	7	44	262
54-6м	Биточек из говядины	100	18	17	16	295
54-2соус	Соус белый основной	20	1	1	1	13
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0	16	67
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51
	Итого за Обед	**960**	**36**	**31**	**129**	**932**
	Итого за день	**1570**	**65**	**60**	**201**	**1605**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	40	14	29	402
54-21гн	Какао с молоком	180	4	3	11	90
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
Пром.	Апельсин	100	1	0	8	38
	Итого за Завтрак	**550**	**50**	**20**	**82**	**705**
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1	5	8	76
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	6	7	7	115
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9	48	312
54-24м	Шницель из курицы	100	19	4	13	169
54-3соус	Соус красный основной	20	1	1	2	14
54-4хн	Компот из изюма	200	0	0	18	76
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	12	59
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	117
	Итого за Обед	**950**	**44**	**26**	**133**	**938**
	Итого за день	**1500**	**94**	**45**	**215**	**1642**

Пронумеровано, прошито и скреплено

печатью 10 лист (ов).

Директор МБОУ СОШ № 2

_____ Н.С. Агишева