

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №2
Н. С. Агишева
Приказ № 158-ОД от 30.08.2024 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Ответственный исполнитель: *Трофимова* Е. М. Трофимова

г. Саяногорск, 2024 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок	200	1.0	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	720	20.5	16.6	96.4	617.8
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1.0	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого за Обед	960	37.5	30.5	132.5	952.8
	Итого за день	1680	58.0	47.1	228.9	1570.6

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	650	41.6	14.2	63.4	548.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138.0
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого за Обед	960	36.7	22.7	132.1	878.6
	Итого за день	1610	78.3	36.9	195.5	1427.0

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3.0	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24.0	4.3	300.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	560	27.1	30.7	48.0	576.3
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143.0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого за Обед	890	35.3	33.1	136.3	985.0
	Итого за день	1450	62.4	63.8	184.3	1561.3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42.0	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17.0	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	630	25.8	22.9	77.7	619.7
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.0	5.1	3.1	62.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого за Обед	960	40.2	23.9	123.4	868.5
	Итого за день	1590	66.0	46.8	201.1	1488.2

№ 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	3.0	0	35.8
618	Пудинг паровой с изюмом	200	27.5	17.6	46.8	455.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	560	34.4	21.2	83.4	662.8
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7.0	7.1	115.3
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-1м	Бефстроганов из отварной	100	15.0	15.5	2.4	209.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1.0	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого за Обед	940	36.8	34.6	115.9	921.8
	Итого за день	1500	71.2	55.8	199.3	1584.6

№ 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	4.6	5.9	0	71.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок	200	1.0	0.0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	720	19.8	19.0	101.6	657.1
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого за Обед	940	42.6	33.4	137.0	1018.4
	Итого за день	1660	62.4	52.4	238.6	1675.5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	610	37.9	15.7	94.2	670.2
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого за Обед	940	35.1	35.4	112.2	906.9
	Итого за день	1550	73.0	51.1	206.4	1577.1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24.0	4.3	300.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21.0	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	550	25.9	27.8	59.2	590.6
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138.0
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого за Обед	890	35.0	33.8	125.9	947.7
	Итого за день	1440	60.9	61.6	185.1	1538.3

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17.0	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	610	28.9	29.9	71.8	673.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89.0
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1.0	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	51.2
	Итого за Обед	960	36.0	30.5	128.7	931.9
	Итого за день	1570	64.9	60.4	200.5	1605.4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	550	49.6	19.7	82.0	704.8
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7.0	7.1	115.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.0	8.5	47.9	311.6
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	950	44.1	25.7	132.6	937.5
	Итого за день	1500	93.7	45.4	214.6	1642.3