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 7-11 лет)

Ответственный исполнитель:_____ Е. М. Трофимова

г. Саяногорск, 2023 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	5	6	0	72
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5	5	29	185
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100
Пром.	Сок	200	2	0	6	31
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
	Итого за Завтрак	**670**	**20**	**15**	**70**	**497**
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1	0	6	31
54-4с	Рассольник домашний	200	5	6	12	116
54-1г	Макароны отварные	150	5	5	33	197
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	15	15	8	222
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	**820**	**34**	**27**	**115**	**837**
	Итого за день	**1490**	**54**	**42**	**184**	**1335**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	46
54-11г	Картофельное пюре	200	4	7	26	186
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 ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
	Итого за Завтрак	**630**	**42**	**13**	**63**	**537**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	1	0	2	9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5	6	10	110
54-6г	Рис отварной	150	4	5	36	204
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 ржаной	30	2	0	10	51
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
	Итого за Обед	**820**	**34**	**20**	**116**	**778**
	Итого за день	**1450**	**76**	**33**	**179**	**1314**

№ 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	0	36
54-1о	Омлет натуральный	200	17	24	4	301
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
Пром.	Яблоко	100	0	0	10	44
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
	Итого за Завтрак	**560**	**27**	**31**	**48**	**576**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	2	6	6	86
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5	3	19	120
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15	15	39	348
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	**750**	**29**	**25**	**118**	**811**
	Итого за день	**1310**	**56**	**55**	**166**	**1387**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	1	0	2	9
54-7г	Рис припущенный	150	4	5	35	197
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	**560**	**25**	**22**	**70**	**575**
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	3	2	38
54-8с	Суп гороховый	200	7	5	16	133
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	**870**	**38**	**21**	**118**	**810**
	Итого за день	**1430**	**63**	**43**	**188**	**1385**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5	6	0	72
618	Пудинг паровой с изюмом	150	21	13	35	342
54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	6	27
Пром.	Мандарин	100	1	0	8	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
	Итого за Завтрак	**520**	**30**	**20**	**72**	**585**
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	46
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5	6	6	92
54-1г	Макароны отварные	150	5	5	33	197
54-1м	Бефстроганов из отварной	100	15	16	2	209
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0	16	67
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141
	Итого за Обед	**800**	**33**	**30**	**101**	**803**
	Итого за день	**1320**	**63**	**49**	**172**	**1387**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	4	4	0	54
54-24к	Каша жидкая молочная	200	8	10	38	275
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
Пром.	Сок	200	1	0	25	106
	Итого за Завтрак	**665**	**17**	**15**	**92**	**570**
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	2	0	4	22
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	6	7	13	135
54-1г	Макароны отварные	150	5	5	33	197
54-7м	Шницель из говядины	90	16	16	15	266
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	**810**	**37**	**29**	**123**	**901**
	Итого за день	**1475**	**54**	**44**	**215**	**1471**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	1	0	2	13
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234
54-23м	Биточек из курицы	90	17	4	12	152
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
	Итого за Завтрак	**550**	**34**	**14**	**85**	**608**
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	1	5	4	67
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5	6	11	116
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5	20	139
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	**800**	**32**	**29**	**100**	**787**
	Итого за день	**1350**	**67**	**43**	**186**	**1395**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	13	18	3	226
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
Пром.	Банан	100	2	1	21	95
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
	Итого за Завтрак	**500**	**22**	**22**	**58**	**515**
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2	4	6	70
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5	6	10	110
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15	15	39	348
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	**750**	**29**	**26**	**110**	**786**
	Итого за день	**1250**	**51**	**48**	**168**	**1302**

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	2	4	2	50
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	187
54-2м	Гуляш из говядины	90	15	15	4	209
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	**550**	**25**	**25**	**65**	**582**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	1	0	2	9
54-17с	Суп из овощей	200	1	4	8	71
54-1г	Макароны отварные	150	5	5	33	197
54-6м	Биточек из говядины	90	16	16	15	266
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	**810**	**32**	**26**	**113**	**813**
	Итого за день	**1360**	**57**	**51**	**178**	**1396**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	30	11	22	301
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	1	1	6	33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	70
Пром.	Апельсин	100	1	0	8	38
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0	8	39
	Итого за Завтрак	**510**	**40**	**16**	**71**	**582**
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	46
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5	6	6	92
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234
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	**810**	**40**	**20**	**116**	**806**
	Итого за день	**1320**	**79**	**36**	**187**	**1388**

Пронумеровано, прошито и скреплено

печатью 10 лист (ов).

Директор МБОУ СОШ № 2

Н.С. Агишева