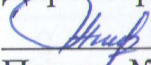
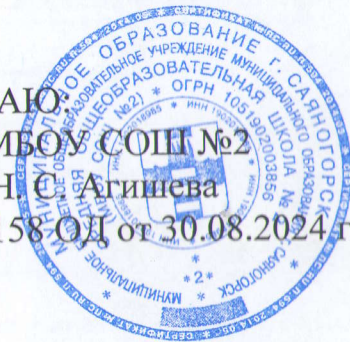
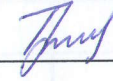


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа № 2
(МБОУ СОШ №2)

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



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Ответственный исполнитель:  Е. М. Трофимова

г. Саяногорск, 2024 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		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	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Сок	200	2	0	5,8	31,2
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	670	20,2	15,2	69,7	497,2
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	820	33,7	27,2	116,5	844,8
	Итого за день	1490	53,9	42,4	186,2	1342

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
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	630	41,5	13,1	63	536,6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	820	34	19,7	118,2	785
	Итого за день	1450	75,5	32,8	181,2	1321,6

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	27,1	30,7	48	576,3
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	750	29,2	24,7	119,8	818,3
	Итого за день	1310	56,3	55,4	167,8	1394,6

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	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	560	24,8	21,9	69,7	574,7
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	870	38,1	20,8	120	817,8
	Итого за день	1430	62,9	42,7	189,7	1392,5

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
618	Пудинг паровой с изюмом	150	20,6	13,2	35,1	341,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
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	520	29,8	19,7	71,7	584,7
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	800	33,4	29,7	102,5	810,2
	Итого за день	1320	63,2	49,4	174,2	1394,9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Сок	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	665	16,6	14,9	92,1	570,4
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	810	37	29	125,1	908,5
	Итого за день	1475	53,6	43,9	217,2	1478,9

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
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.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	550	34,4	14,2	85,4	608,1
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	32,3	28,7	102,1	794,3
	Итого за день	1350	66,7	42,9	187,5	1402,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	500	21,7	21,8	58,1	515,4
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	750	28,9	25,8	111,4	793,6
	Итого за день	1250	50,6	47,6	169,5	1309

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
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	550	25,2	24,6	64,8	582,2
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	810	31,7	26,2	115,1	820,9
	Итого за день	1360	56,9	50,8	179,9	1403,1

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	510	39,6	15,7	70,5	581,6
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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 пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	810	39,7	20,3	116,2	806,1
	Итого за день	1320	79,3	36	186,7	1387,7