

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.

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

Ответственный исполнитель: *Трофимова* 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	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	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	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.	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 говядины	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 (крупя 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	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	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	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	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	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	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