

Утверждаю
Директор МОУ «Средняя общеобразовательная
школа №2 г. Балабаново-1»



Е.А. Колесник
2022г.

Десятидневное меню

Горячих школьных завтраков и обедов

на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Балабаново»
для учащихся 1-11 классов

Составлено на основании сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией профессора В.Т.ЛАПШИНОЙ

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: завтраки обеды 2021

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: завтраки обеды

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
98	Каша гречневая с молоком	100/100	17,9	9,9	69	440	0,2	2,7	0,1		285,8	472,7	220,7	6,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
			20,5	10,2	99,4	572,1	0,2	5,7	0,1		300,1	502,3	230,3	7,8
Итого за Завтрак														
Обед														
52	Борщ с фасолью	250	3,3	4,8	9,1	103	0,1	7,5	0,5		57,7	85,6	27,8	1,5
164	Жаркое по-домашнему	250	24,6	20,5	25,2	387,1	0,3	31,3	0,2		30,7	94,4	36,9	1,6
274	огурцы соленные	060	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
333	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3
			33,7	29,5	90,2	773,9	0,4	45,9	0,7		135,5	253,3	89,8	4,7
Итого за Обед														
Итого за день														
			54,2	39,7	189,6	1346	0,6	51,6	0,8		435,6	755,6	320,1	12,5

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: завтраки обеды 2021

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: завтраки обеды

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
115,03	Запеканка творожная со сметаной	200	15,5	20,8	22	340								
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121	0,1	0,5	0,2		156,8	227,2	26,6	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71		1,3			120,3	90	14	0,1
Итого за Завтрак			21,6	24,7	56,8	532	0,1	1,8	0,2		6	19,5	4,2	0,3
Обед														
79	Суп-лапша с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4					283,1	336,7	44,8	1,3
151	Котлеты(биточки) из трески	100	12,8	6,7	15,4	176	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
273	капуста квашеная	060	1,1	0,1	1,3	11,4	0,1	0,4			63,6	170,3	29,2	1
220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129		18			28,8	18,6	9,6	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					0,7			0,1
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5					6	19,5	4,2	0,3
232	Рис припущенный	180	4,2	15,3	38,6	313,2		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Обед			29,7	30,9	123,6	886			0,2		1,6	70,5	21,8	0,6
Итого за день			51,3	55,6	180,4	1418	0,2	20,6	0,7		125,8	371,1	79,8	3,8
							0,3	22,4	0,9		408,9	707,8	124,6	5,1

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: завтраки обеды 2021

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: завтраки обеды

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Омлет из яиц	200	5,3	8,5	1	101,5		0,1	0,2		48,2	91,7	7,4	1,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
Итого за Завтрак			18,3	21,1	35,8	401,5		1,9	0,3		474,5	363,2	40,6	1,8
Обед														
56	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	20,4	131	0,1	7,4	0,8		33,1	78,2	27,2	1,1
181	Голубцы с мясом и рисом	180/50	19,8	19,4	21,7	334,4	0,1	28,9	0,2		119,4	254,3	56,8	2,3
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8		0,2	0,2		3,5	13,4	1,9	0,1
15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
332	Печенье	050/1шт	3,8	0,4	24,3	119								
Итого за Обед			30,5	37,7	105	869,2	0,2	43,4	3		203,1	405,5	112,7	5
Итого за день			48,8	58,8	140,8	1270,7	0,2	45,3	3,3		677,6	768,7	153,3	6,8

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: завтраки обеды 2021

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: завтраки обеды
 Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
226	Картофельное пюре	180	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1					
144,03	Треска-филе припущенная	050	8,4	0,3	0,2	36		0,3			55,7	97,1	33,7	1,3
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57		0,1			15,8	81,4	12,4	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					5,3	8,2	4,4	0,9
Итого за Завтрак			14,6	9,2	48,6	349,4	0,2	6,6	0,1		6	19,5	4,2	0,3
Обед														
58	Суп из овощей	250	1,9	5,3	9,2	103	0,1	10,2	0,9		82,8	206,2	54,7	2,9
36	Курица тушеная в сметанном соусе (493)	100	9,9	20	2,5	230,6		0,2	0,2		36,3	54,8	22,1	0,9
38	макароны отварные с маслом	180	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		30,1	99,7	11,1	0,9
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		94,5	130	24,3	2,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					33,2	18	10,3	0,4
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			6	19,5	4,2	0,3
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Обед			28,7	59,8	142,9	1243,5	0,3	27,8	2,1		33,6	11,6	4,5	1
Итого за день			43,3	69	191,5	1592,9	0,5	34,4	2,2		318,4	541,1	132,3	9,3

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: завтраки обеды 2021

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: завтраки обеды

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	200	7,9	14,1	34	294								
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71	0,3	1,2	0,1		155,9	250,1	68,9	2,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			13	20,3	64,4	489,1	0,3	4,2	0,1		4,2	30	3,6	0,3
Обед														
79,01	Суп вермишелевый с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
169	Гуляш	100	12	10,6	3,6	158,4	0,1	0,8	0,1		10,6	11,8	3,8	0,3
230	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	17,5	49,7	399,6	0,1		0,2		31,1	241	160,3	5,5
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			34,9	39,9	113,8	949,4	0,3	16,4	1,4		137,7	392,8	197	8,6
Итого за день			47,9	60,2	178,2	1438,5	0,6	20,6	1,5		312,1	702,5	279,1	12,2

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: завтраки обеды 2021

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: завтраки обеды

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4
Завтрак															
129	Рагу из овощей	200	3,9	8,7	21,1	180	0,1	17	3,2						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3				74,1	108,3	41,9	1,5
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71						8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			6,5	9	51,5	312,1	0,1	20	3,2			88,4	137,9	51,5	2,7
Обед															
76,01	Суп картофельный с треской-филе	250/25	7,6	4,7	17,9	165	0,2	13	1			38,4	155,8	44,7	1,6
38	макароны отварные с маслом	180	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4			94,5	130	24,3	2,6
36	Курица тушеная в сметанном соусе (493)	100	9,9	20	2,5	230,6		0,2	0,2			30,1	99,7	11,1	0,9
275	Кукуруза консервированная	060	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2			12	37,2	12,6	0,4
220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129						0,7			0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71						6	19,5	4,2	0,3
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2				1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Обед			35,1	56,2	162,1	1318,5	0,5	21,2	1,8			183,6	443,5	98	6,2
Итого за день			41,6	65,2	213,6	1630,6	0,6	41,2	5			272	581,4	149,5	8,9

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: завтраки обеды 2021

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: завтраки обеды

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
90	Каша молочная жидкая манная с вареньем	200/20	6,5	13	33,6	277,2	0,1	1,4	0,2		156,6	128,8	22,3	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
Итого за Завтрак			12,6	16,9	68,4	469,2	0,1	2,7	0,2		282,9	238,3	40,5	1
Обед														
49	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,2	9,9	104		9,5	0,8		47,3	52	24	1,2
6	Плов по-узбекски (444)	250	19,9	25,8	39,8	474	0,1	3,3	3,6		28,4	104,5	42	0,9
274	огурцы соленые	060	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			25,5	31,3	83,5	732,8	0,1	19,8	4,4		109,5	204,4	86,6	3,4
Итого за день			38,1	48,2	151,9	1202	0,2	22,5	4,6		392,4	442,7	127,1	4,4

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: завтраки обеды 2021

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: завтраки обеды

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
103,01	Запеканка рисовая с творогом с ябл.соус.	180/50	11,9	13,7	87,1	519,8	0,1	4,5	0,2		94,7	215,5	49,9	2,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			14,5	14	117,5	651,9	0,1	7,5	0,2		109	245,1	59,5	3,3
Обед														
60	Суп крестьянский с крупой перловой	250	2,3	5,4	15,7	114	0,1	9,6	0,8		40,9	71,1	20,4	0,8
166	Мясо тушеное	100	12,5	10,5	2,5	155		0,4	0,3		10,2	6,9	3,2	0,2
226	Картофельное пюре	180	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1		55,7	97,1	33,7	1,3
15	Салат "Здоровье"	060	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
333	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3
Итого за Обед			24	39,7	99,3	859,4	0,3	19,5	3		186,8	257,7	85,1	4,5
Итого за день			38,5	53,7	216,8	1511,3	0,4	27	3,2		295,8	502,8	144,6	7,8

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: завтраки обеды 2021

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: завтраки обеды
 Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
98	Каша гречневая с молоком	100/100	17,9	9,9	69	440	0,2	2,7	0,1		285,8	472,7	220,7	6,6
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			27,4	18,9	99,4	680,1	0,2	6,2	0,2		600,1	664,3	245,3	8,1
Обед														
63	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	4,2	20,8	135	0,1	5,3	0,8		51	137	37,6	1,8
272	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	12,7	9,9	7,5	170,9	0,1	1			30,5	137,5	24,6	0,9
38	макароны отварные с маслом	180	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
26	Салат из белокочанной капусты	060	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
187,01	Сок яблочный 1 с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			35,1	48,5	154,8	1199,8	0,4	25,4	1,8		229,2	456	109	6,6
Итого за день			62,5	67,4	254,2	1879,9	0,6	31,6	2		829,3	###	354,3	14,7

Составил _____

Утвердил _____

М.П.