


Утверждаю:
Председатель управляющего совета
МБОУ "СОШ №2 имени С.И.Подгайнова"
г.Калининска Саратовской области
 /М.В. Бондаренко/
_____ 2021 г

Утверждаю:
Директор МБОУ "СОШ №2 имени С.И.Подгайнова"
г.Калининска Саратовской области
_____ / Миронов И.В./
" _____ 2021 г



Меню для организации питания детей МБОУ "СОШ №2 имени С.И.Подгайнова г.Калининска Саратовской области"

2021

сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: 11 лет и старше

Код	№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день								
Обед								
	1	Салат из свеклы	1/100	1,43	6,09	8,36	93,9	4
01	2	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	1/250	2,18	2,84	14,29	91,5	15
13	3	Сосиска	1/100	10,4	20	21,2	224	18
102	4	Макаронные изделия	1/180	6,55	6,39	36,55	234,86	10
149	5	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,8	5
11	6	Хлеб пшеничный	2/60	3,7	0,12	21,93	204	3
				24,92	35,53	134,34	981,06	55
того								

2 день								
Обед								
	1	Салат из свеклы	1/100	1,43	6,09	8,36	93,9	4
52	2	Суп гороховый	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75	15
102	3	Картофельное пюре	1/180	3,9	11,54	22,66	216,9	10
128	4	Котлета рыбная	1/100	12,16	4,61	14,95	219,35	18
234	5	Апельсиновый напиток	1/200	0,2	0	19,8	77	5
295	6	Хлеб пшеничный	2/60	3,7	0,12	21,93	204	3
11				26,88	27,64	104,03	945,9	55
того								

3 день								
Обед								
20	1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	1/100	0,76	6,09	2,38	67,3	4
04.105	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	15
143	3	Гороховая каша	1/180	21,09	10,19	49,18	349,3	10
284	4	Оладьи из печени	1/100	7,52	8,97	12,62	161,54	18
388	5	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0,28	20,76	88,2	5
11	6	Хлеб пшеничный	2/60	3,7	0,12	21,93	204	3
				41,04	31,35	123,86	1018,84	55
того								

4 день									
Обед									
23	1	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	1/100	1,13	6,19	4,72	79,1	4	
96	2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	1/250/25	6,36	8,9	11,81	158,34	15	
291	3	Плов из курицы	1/280/100	25,38	21,25	44,61	471,25	28	
349	4	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,8	5	
11	5	Хлеб пшеничный	2/60	3,7	0,12	21,93	204	3	
				0	37,23	36,55	115,08	1045,49	55
Итого									

5 день								
Обед								
71	1	Помидоры свежие	1/100	1,1	0,2	3,8	22	4
82	2	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1/250/25/10	1,81	4,91	125,25	102,5	15
302	3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,5	10
268	4	Котлеты мясные из мяса говядины	1/100	15,55	11,55	15,7	228,75	18
342	5	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	5
11	6	Хлеб пшеничный	2/60	3,7	0,12	21,93	204	3
	Итого		0	32,64	24,25	240,93	964,35	55

6 день								
Обед								
71	1	Помидоры свежие	1/100	1,1	0,2	3,8	22	4
45/44	2	Суп картофельный с клецками	1/250/50	0,35	2,7	19,5	179,53	15
213	3	Сосиска	1/100	10,4	20	21,2	224	18
202	4	Макаронные изделия отварные	1/180	6,55	6,39	36,55	234,86	10
376	5	Чай	1/200	0,07	0,02	15	60	5
11	6	Хлеб пшеничный	2/60	3,7	0,12	21,93	204	3
того			0	22,17	29,43	117,98	924,39	55

7 день								
Обед								
71	1	Огурец свежий	1/100	1,1	0,2	3,8	22	4
88	2	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	15
203	3	Картофельное пюре	1/180	3,9	11,54	27,66	216,9	10
230	4	Рыба тушеная с овощами	1/100	7,65	1,01	5,18	52,5	18
376	5	Чай	1/200	0,07	0,02	15	60	5
11	6	Хлеб пшеничный	2/60	3,7	0,12	21,93	204	3
	Итого		0	22,79	22,95	81,83	712,44	55

8 день								
Обед								
45	1	Салат витаминный	1/100	1,41	5,08	9,02	87,4	4
102	2	Суп из рыбной консервы	1/250	8,61	8,4	14,34	167,25	15
246	3	Каша гороховая	1/180	10,28	8,27	22,64	126	10
287	4	Тефтели	1/100	9,48	9,8	9,94	156,7	18
295	5	Апельсиновый напиток	1/200	0,2	0	19,8	77	5
11	6	Хлеб пшеничный	2/60	3,7	0,12	21,93	204	3
го				33,68	31,67	97,67	818,35	55

9 день

Обед

71	1	Огурец свежий	1/100	1,1	0,2	3,8	22	4
09	2	Суп- лапша	1/250	2,69	2,84	17,14	104,75	15
91	3	Плов из курицы	1/280/10	25,38	21,25	44,61	471,25	28
49	4	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,8	5
11	5	Хлеб пшеничный	2/60	3,7	0,12	21,93	204	3
	Итого		0	33,53	24,5	119,49	934,8	55

10 день

Обед

45	1	Салат витаминный	1/100	1,41	5,08	9,02	87,4	4
82	2	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметанной	1/250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	15
302	3	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,32	7,31	46,37	292,5	10
268	4	Котлета мясная (из мяса говядины)	1/100	15,55	11,55	15,7	228,75	18
11	5	Хлеб пшеничный	2/60	3,7	0,12	21,93	204	5
349	6	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,8	3
	Итого		0	33,45	29,06	250,28	1047,95	55

и старше

Обед: 56,625

Всего 56,625

Меню для организации питания детей

сезон : осенне-зимний

возрастная категория: 7- 11 лет

Технологическая	№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день								
Обед								
52	1	Салат из свеклы	1/60	0,86	3,65	5,02	56,34	3,3
101	2	Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне	1/200	1,74	2,27	11,43	73,2	10,3
213	3	Сосиска	1/80	8,32	16	16,96	179,2	17,5
202	4	Макаронные изделия	1/150	5,46	5,79	30,45	195,7	5,2
349	5	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,8	4
11	6	Хлеб пшеничный	2/40	2,45	0,08	14,62	136	1,9
338	7	Яблоки	1/100	0,6	0,6	14,7	70,3	7,3
Итого				20,09	28,327	125,19	843,54	49,5

2 день

Обед

52	1	Салат из свеклы	1/60	0,86	3,65	5,02	56,34	3,3
102	2	Суп гороховый	1/200	4,39	4,22	13,06	107,8	8,2
128	3	Картофельное пюре	1/150	3,26	9,62	18,89	181,5	7,1
234	4	Котлета рыбная	1/80	9,73	3,69	11,96	175,48	16,7

5	5	Апельсиновый напиток	1/200	0,2	0	19,8	77	5
	6	Хлеб пшеничный	2/40	2,45	0,008	14,62	136	1,9
8	7	Яблоки	1/100	0,6	0,6	14,7	70,3	7,3
того				21,49	21,788	98,05	804,42	49,5

3 день

Обед

20	1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	1/60	0,46	3,65	1,43	40,38	4,17
4,105	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/25	5,83	4,56	13,59	118,8	7,59
161	3	Гороховая каша	1/150	17,58	8,5	40,99	291,09	6,68
284	4	Оладьи из печени	1/80	6,02	7,18	10,1	129,23	16,7
388	5	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0,28	20,76	88,2	5,11
11	6	Хлеб пшеничный	2/40	2,45	0,008	14,62	136	1,9
338	7	Яблоки	1/100	0,6	0,6	14,7	70,3	7,3
того				33,62	24,778	116,19	874	49,45

4 день

Обед

23	1	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	1/60	0,68	3,71	2,83	47,46	3,3
96	2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	1/200/25	5,09	7,12	9,45	126,67	12,4
291	3	Плов из курицы	1/230/100	20,3	17	35,69	377	16,6
349	4	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,8	4
11	5	Хлеб пшеничный	2/40	2,45	0,008	14,62	136	1,9
338	6	Яблоки	1/100	0,6	0,6	14,7	70,3	7,3
	Итого		0	29,78	28,528	109,3	890,23	49,5

5 день

Обед

71	1	Помидоры свежие	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	2,7
82	2	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1/200/25/10	1,45	3,93	100,2	82	7,5
302	3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,6	6,09	38,64	243,75	8,5
268	4	Котлеты мясные из мяса говядины	1/80	12,44	9,24	12,56	183	16,5
342	5	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	5,1
11	6	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65	1,9
338	7	Яблоки	1/100	0,6	0,6	14,7	70,3	7,3
того				25,71	20,14	209,26	771,85	49,5

6 день

Обед

71	1	Помидоры свежие	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	4
44	2	Суп картофельный с клецками	1/200/50	0,28	2,16	1,56	143,62	11
46	3	Сосиска	1/80	9,52	16	16,96	179,2	16,4
13	4	Макаронные изделия отварные	1/150	6,46	5,79	30,45	195,7	7

376	5	Чай	1/200	0,07	0,02	15	60	1,9
11	6	Хлеб пшеничный	2/40	2,45	0,008	14,62	136	1,9
338	7	Яблоки	1/100	0,6	0,6	14,7	70,3	7,3
	Итого			20,04	24,698	95,57	798,02	49,5

7 день

Обед

71	1	Огурец свежий	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	4
88	2	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200/10	6,1	9,05	6,6	125,63	12
203	3	Картофельное пюре	1/150	3,26	9,62	23,89	181,5	6
230	4	Рыба тушеная с овощами	1/80	7,12	0,81	3,54	42	16,4
376	5	Чай	1/200	0,07	0,02	15	60	1,9
11	6	Хлеб пшеничный	2/40	2,45	0,008	14,62	136	1,9
338	7	Яблоки	1/100	0,6	0,6	14,7	70,3	7,3
	Итого			20,26	20,228	80,63	628,63	49,5

8 день

Обед

45	1	Витаминный салат	1/60	0,85	3,05	5,41	52,44	3
102	2	Суп из рыбных консерв	1/200	6,89	6,72	11,47	133,8	12,2
287	3	Тефтеля	1/80	7,58	7,84	7,95	125,36	16,2
302	4	Каша гороховая	1/150	2,97	2,9	21,14	122,4	6,3
295	5	Апельсиновый напиток	1/200	0,2	0	19,8	77	2,6
11	6	Хлеб пшеничный	2/40	2,45	0,008	14,62	136	1,9
338	7	Яблоки	1/100	0,6	0,6	14,7	70,3	7,3
	Итого		0	21,54	21,118	95,09	717,3	49,5

9 день

Обед

76	1	Огурец свежий	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	4
103	2	Суп-лапша	1/200	2,15	2,27	13,71	83,8	12
291	3	Плов из курицы	1/230/60	20,3	17	35,69	377	20,3
349	5	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,8	4
11	6	Хлеб пшеничный	2/40	2,45	0,008	14,62	136	1,9
338	7	Яблоки	1/100	0,6	0,6	14,7	70,3	7,3
	Итого		0	26,82	20,088	113,01	813,1	49,5

10 день

Обед

45	1	Салат витаминный	1/60	0,85	3,05	5,41	52,44	3,3
82	2	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметанной	1/200/10	1,45	3,93	100,2	82	9,4
102	3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,6	6,09	38,64	243,75	6,3
68	4	Котлета мясная (из мяса говядины)	1/80	12,44	9,24	12,56	183	17,3
49	5	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,8	4
11	6	Хлеб пшеничный	2/40	2,45	0,008	14,62	136	1,9
338	7	Яблоки	1/100	0,6	0,6	14,7	70,3	7,3
	Итого		0	27,05	23,008	218,14	900,29	49,5

Обед:	2	36,167
Всего		36,167

Разработано на основании сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях. /Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. -М.:ДеЛи принт, 2011г

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью на _____ стр.

Директор МБОУ «СОШ №2 имени

С.И. Подгайнова г. Калининска
Саратовской области»

Миронов И.В.

