

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 2
 Е.В. Некоз
 приказ от 14.03.2022г. № 160

Основное двухнедельное меню
 рационов питания для обучающихся 3-х классов (2 смена)

МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
 2021-2022 учебный год

Горячий обед

Составлено на основании Сборников рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях:

Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.;

Под редакцией Кучма В.Р. Москва, ДеЛиПринт, 2017 г.



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1 неделя							
понедельник							
1.	Борщ со смет	200	2,5	6,2	15,6	128,0	82м
2.	Котлета	90	9,7	22,2	7,6	269,0	268м
3.	Рис отварной	150	3,0	7,5	31,3	205,0	304м
4.	Соус красный	30	0,3	0,9	2,0	17,0	363м
5.	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,41	
6.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	
7.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
	ИТОГО	720	20,6	38,26	104,82	845,76	
1 неделя							
вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Рассольник	200	2,9	4,6	20,7	136,0	96м
2.	Пюре картофельное	150	4,1	7,5	32,4	214,0	312м
3.	Рыба, припущенная с овощами 70\20	90	14,9	10,3	2,7	163,0	239м
4.	Салат витаминный	60	0,9	3,5	3,6	50,0	43м
5.	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,41	
6.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	
8.	Чай с сахаром	200	-	-	13,7	56,0	376м
	ИТОГО	750	27,3	27,36	95,82	740,74	
1 неделя							
среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп рисовый	200	2,4	3,1	22,9	129,0	102м
2.	Грудка куриная в сметанном соусе	90	24,4	4,4	0,8	141,0	301м

3.	Макаронны	150	5,3	5,7	35,2	213,0	309м
4.	Винегрет	60	1,6	4,4	7,6	77,0	67м
5.	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,41	
6.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	
7.	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,7	56,0	376м
ИТОГО		750	38,2	19,06	102,92	737,74	

**1 неделя
четверг**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с клецками	200	4,6	4,3	35,8	200,0	108м
2.	Каша пшеничная	150	4,3	8,2	24,0	188,0	302м
3.	Печень по строгановски 70\20	90	13,6	12,3	1,9	173,0	265м
4.	Салат свекольный	60	0,6	2,6	3,9	42,0	52м
5.	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,41	
6.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	
7.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		750	28,2	28,86	113,92	829,74	

**1 неделя
пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп с фрикадельками	250	9,63	18,5	26,0	310,0	140к
2.	Лапшевник с творогом	100	7,1	8,4	22,0	192,0	208м
3.	Сгущенное молоко	20	1,4	1,5	9,1	55,0	371к
4.	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,41	
5.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	
6.	Чай с сахаром	200	-	-	13,7	56,0	376м
7.	Банан	100	1,4	0,07	19,87	86,0	
ИТОГО		720	24,03	29,93	113,39	820,74	

**2 неделя
понедельник**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп крестьянский	200	2,5	4,7	18,8	127,0	98м
2.	Пюре картофельное	150	4,1	7,5	32,4	214,0	312м
3.	Бефстроганов 45\45	90	10,4	27,3	1,5	293,0	250м
4.	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,9	23,0	
5.	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,41	
6.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	

7.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		750	23,8	41,06	74,92	883,74	
2 неделя							
вторник							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп фасолевый	200	5,8	4,8	23,8	162,0	135к
2.	Биточки из птицы	90	28,2	7,0	8,4	209,0	309к
3.	Каша пшеничная	150	4,5	7,6	24,2	183,0	479м
4.	Винегрет	60	1,6	4,4	7,6	77,0	67м
5.	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,41	
6.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	
7.	Чай с сахаром	200	-	-	13,7	56,0	376м
ИТОГО		750	44,6	25,26	100,42	808,64	
2 неделя							
среда							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Суп вермишелевый	250	3,5	3,5	27,88	157,5	103м
2.	Жаркое 40\80	120	9,06	16,92	27,18	297,24	259м
3.	Салат витаминный	80	11,2	4,67	4,8	66,67	43м
4.	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,41	
5.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	
6.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,6	105,0	349м
ИТОГО		700	19,4	58,05	108,18	748,15	
2 неделя							
четверг							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рец.
1.	Борщ со смет	200	2,5	6,2	15,6	128,0	82м
2.	Макароны	150	5,6	5,7	35,2	213	309м
3.	Тефтели	90	9,2	25,4	11,1	310,0	278м
4.	Соус красный	30	0,3	0,9	2,0	17,0	363м
5.	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,41	
6.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	
7.	Сок яблочный	200	0,9	-	21,3	89,0	
ИТОГО		720	23,0	39,86	107,92	878,74	

**2 неделя
пятница**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	№ рец.
1.	Суп гороховый	200	1,6	4,5	13,8	102,0	102м
2.	Каша гречневая	150	7,5	8,0	39,1	258,0	302м,
3.	Гуляш из свинины 45\45	90	10,6	24,2	4,9	280,0	260м
4.	Салат витаминный	60	0,9	3,5	3,6	50,0	43м
5.	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	11,89	68,41	
6.	Хлеб ржаной	25	1,83	0,33	10,83	53,33	
7.	Чай с сахаром	200	-	-	13,7	56,0	376м
ИТОГО		750	25,1	41,66	97,82	867,74	