



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 2
Е.В. Некоз
Приказ 29.12.2023г. № 635)

**Основное двухнедельное меню
рационов питания для обучающихся 3-б, в, г классов (2 смена)
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
2023-2024 учебный год**

Горячий обед

Составлено на основании Сборников рецептов 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 | 128,2 | 82м |
| 2. | Котлета | 90 | 10,75 | 26,4 | 11,5 | 326,6 | 268м |
| 3. | Макароны | 150 | 5,32 | 4,52 | 26,44 | 168,45 | 309м |
| 4. | Соус красный | 30 | 0,41 | 1,47 | 2,24 | 23,83 | 993м |
| 5. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 12,25 | |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 10,52 | |
| 7. | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 376 |
| | ИТОГО | 720 | 22,36 | 39,12 | 71,9 | 729,85 | |
| 1 неделя | | | | | | | |
| вторник | | | | | | | |
| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | № рец. |
| 1. | Суп с клецками | 200 | 4,3 | 3,8 | 32,6 | 182,0 | 108 |
| 2. | Пюре картофельное | 150 | 3,07 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312 |
| 3. | Рыба, припущенная с овощами 70\20 | 90 | 20,8 | 9,01 | 0,81 | 167,53 | 227 |
| 4. | Салат из белокач.капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 12,25 | |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 10,52 | |
| 7. | Компот из сухоф. | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,07 | 132,0 | 349 |
| | Итого | 750 | 33,0 | 20,18 | 90,91 | 677,79 | |

**1 неделя
среда**

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети ческая ценность | № рец. |
|--------------|--|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------|
| 1. | Рассольник | 200 | 2,9 | 4,6 | 20,7 | 136,0 | 96 |
| 2. | Грудка куриная в сметанном соусе 70\20 | 90 | 24,4 | 4,4 | 0,9 | 141,0 | 290,330 |
| 3. | Рис отварной | 150 | 3,0 | 7,5 | 31,3 | 205,0 | 304 |
| 4. | Винегрет | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,0 | 67 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 12,25 | |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 10,52 | |
| 7. | Компот из сухоф. | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,07 | 132,0 | 349 |
| ИТОГО | | 750 | 35,18 | 23,14 | 90,46 | 711,77 | |

**1 неделя
четверг**

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети ческая ценность | № рец. |
|--------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------|
| 1. | Суп с фрикадел. | 250 | 9,63 | 18,5 | 26,0 | 310,0 | 104м |
| 2. | Лапшевник с творогом | 100 | 7,1 | 8,36 | 22,0 | 192,0 | 208м |
| 3. | Молоко сгущен. | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 64,1 | |
| 4. | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15,0 | 60,0 | 376м |
| 5. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 12,25 | |
| 6. | Хлеб ражаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 10,52 | |
| 7. | Банан | 100 | 1,51 | 0,51 | 21,0 | 94,51 | 338 |
| ИТОГО | | 720 | 23,06 | 29,6 | 96,32 | 743,38 | |

**1 неделя
пятница**

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети ческая ценность | № рец. |
|--------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------|
| 1. | Суп с рисом | 200 | 2,3 | 2,8 | 20,8 | 117,6 | 101м |
| 2. | Каша пшенная | 150 | 4,3 | 8,2 | 24,0 | 187,0 | 303м |
| 3. | Курица в томат-сметан.соусе | 70\20 | 13,75 | 11,0 | 5,16 | 174,64 | 290\331 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 12,25 | |
| 5. | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 10,52 | |
| 6. | Салат свекольный | 60 | 1,05 | 5,2 | 5,96 | 74,84 | 52м |
| 7. | Компот из сухоф. | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,07 | 132,0 | 349м |
| ИТОГО | | 750 | 25,44 | 27,82 | 89,11 | 708,85 | |

**2 неделя
понедельник**

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети ческая ценность | № рец. |
|--------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------------|--------|
| 1. | Суп крестьянский | 200 | 2,55 | 5,4 | 18,8 | 134,0 | 98м |
| 2. | Пюре картофельное | 150 | 3,07 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 312м |
| 3. | Бефстроганов 45\45 | 90 | 12,68 | 16,0 | 4,07 | 211,0 | 250м |
| 4. | Кукуруза консер. | 60 | 1,2 | - | 6,6 | 31,2 | 306м |
| 5. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 12,25 | |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 10,52 | |
| 7. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,07 | 132,0 | 349м |
| ИТОГО | | 750 | 23,54 | 26,82 | 83,1 | 668,2 | |

**2 неделя
вторник**

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети ческая ценность | № рец. |
|--------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------|
| 1. | Суп фасолевый | 200 | 5,8 | 4,8 | 23,8 | 162,0 | 102м |
| 2. | Котлета из птицы | 90 | 28,2 | 7,0 | 8,4 | 209,0 | 294 |
| 3. | Каша пшеничная | 150 | 6,41 | 7,51 | 37,56 | 243,45 | 171м |
| 4. | Салат из капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45м |
| 5. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 12,25 | |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 10,52 | |
| 7. | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15,0 | 60,0 | 376м |
| ИТОГО | | 750 | 44,58 | 21,79 | 89,76 | 733,46 | |

**2 неделя
среда**

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети ческая ценность | № рец. |
|--------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| 1. | Суп вермишелевый | 200 | 2,9 | 2,8 | 22,3 | 126,0 | 103м |
| 2. | Жаркое 40\80 | 120 | 17,6 | 18,11 | 27,12 | 342,0 | 259м |
| 3. | Винегрет | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,0 | 67 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 12,25 | |
| 5. | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 10,52 | |
| 6. | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,07 | 132,0 | 349м |
| 7. | Банан | 100 | 1,51 | 0,51 | 21,0 | 94,5 | 338 |
| ИТОГО | | 730 | 26,89 | 28,06 | 107,98 | 792,28 | |

**2 неделя
четверг**

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети ческая ценность | № рец. |
|--------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------|
| 1. | Борщ со смет | 250 | 3,13 | 7,75 | 19,5 | 160,0 | 82м |
| 2. | Макароны | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,5 | 309м |
| 3. | Тефтели в соусе | 90 | 6,3 | 14,2 | 9,5 | 191,0 | 279\331 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 12,25 | |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 10,52 | |
| 7. | Компот из сухоф. | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,07 | 132,0 | 349 |
| ИТОГО | | 740 | 18,99 | 27,09 | 88,63 | 674,27 | |

**2 неделя
пятница**

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети ческая ценность | № рец. |
|--------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------|
| 1. | Суп гороховый | 200 | 3,6 | 6,0 | 14,8 | 127,6 | 102м |
| 2. | Каша гречневая | 150 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,5 | 302м, |
| 3. | Гуляш из свинины 45\45 | 90 | 9,6 | 25,39 | 2,8 | 278,1 | 260м |
| 4. | Салат из белокачан.капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45м |
| 5. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 12,25 | |
| 6. | Хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 10,52 | |
| 7. | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15,0 | 60,0 | 376м |
| ИТОГО | | 750 | 21,95 | 38,88 | 58,12 | 670,21 | |

Заведующий столовой:  Л.А. Быкадорова