



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 2
Е.В. Некоз
(приказ от 29.08.2024г. № 423)

**Основное двухнедельное меню
рационов питания для обучающихся 3-а, в классов (2 смена)
МБОУ СОШ №2 г. Константиновска
2024-2025 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	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	2,8	5,5	18,8	135,9	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	24,53	30,91	83,69	670,1	

**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	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,	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:

Быкадорова

Л.А. Быкадорова