

Утверждаю

Директор Муниципального  
общеобразовательного учреждения  
"Тырновская средняя общеобразовательная  
школа имени Л.А. Загоскина"  
Пронского района Рязанской области

  
Н.В. Рыбалкина

" 01 " сентября 2023г.

### Двухнедельное меню для школьной столовой

### МОУ "Тырновская СОШ им. Л.А.Загоскина" для обучающихся 7-11

(Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017.)

№. рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тическая ценность ккал.
1	2	3	4	5	6	7
	<b>1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК</b>					
ПР	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	18,13	86,95
14	Масло сливочное(порционно)	10	0,1	7,2	0,13	65,72
71	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	7,05
291	Плов из мясо птицы	200	15,76	7,83	31,9	261,3
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>20,29</b>	<b>16,24</b>	<b>85,93</b>	<b>576,54</b>

ОБЕД						
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,6	2,2	42,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	4,98	8,13	84,48
260	Гуляш	90	8,77	10,07	1,72	132,6
302	Каша рассыпчатая	150	8,9	4,10	39,84	231,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>24,57</b>	<b>23,99</b>	<b>135,92</b>	<b>859,76</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>44,86</b>	<b>40,23</b>	<b>221,85</b>	<b>1436,3</b>
№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тическая ценность ккал.
1	2	3	4	5	6	7
	<b>2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК</b>					
ПР	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	18,13	86,95
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсянной, гречневой и других круп	200	7,38	11,55	38,4	286,98
15	Сыр (порцией)	20	4,64	5,9		71,66
14	Масло сливочное (порцией)	10	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	9,66	93,52
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>19,8</b>	<b>26,46</b>	<b>92,32</b>	<b>729,94</b>

<b>ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы отварной	60	1,8	4,95	10,8	93,95
102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,75	5,25	16,5	148,25
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,6	112,65
280	Фрикадельки в соусе	90	7,3	9,6	9,1	154,3
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,78	41,6
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,2	19,32	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>27,12</b>	<b>23,94</b>	<b>106,21</b>	<b>722,77</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>46,92</b>	<b>50,4</b>	<b>198,53</b>	<b>1452,71</b>
№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тическая ценность
	2	3	4	5	6	7
	<b>3-й день: СРЕДА</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
15	Сыр (порцией)	20	4,64	5,9		71,66
ПР	Фрукт свежий	185	1,67	0,37	14,98	66,6
223	Запеканка из творога	150	16,5	11,3	25,51	270
ПР	Молоко сгущеное	15	1,06	0,75	8,28	44,1
ПР	Кисель из концентрата	200	0,3	0	25,7	104,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>18,72</b>	<b>88,61</b>	<b>612,82</b>
	<b>ОБЕД</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	100	0,8	3,6	5,1	56,4
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,05	2,22	12,55	87,2

291	Плов из мясо птицы	150	15,76	7,83	31,9	261,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>23,72</b>	<b>14,59</b>	<b>142,23</b>	<b>804,51</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>48,62</b>	<b>33,31</b>	<b>230,84</b>	<b>1417,33</b>
№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тическая ценность ккал.
1	2	3	4	5	6	7
	<b>4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК</b>					
ПР	Фрукт свежий	185	1,6	0,37	14,98	66,6
ПР	Йогурт фруктовый	115	3,6	3,1	13,8	120
15	Сыр (порциями)	25	6,03	7,38		90,75
210	Омлет натуральный	150	13,9	24,82	6,9	289,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,33	52,5	218,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>715</b>	<b>29,45</b>	<b>36,4</b>	<b>107,5</b>	<b>878,72</b>
	<b>ОБЕД</b>					
29	Салат из сырых овощей	60	0,8	3,6	5,1	56,4
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,5	85,8
293	Птица жареная	100	26,04	16	0	248
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
377	Чай с лимоном	200	0,47	0	8,88	37,44

ПР	Изделие кондитерское	20	0,13		16	64,51
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>38,38</b>	<b>28,83</b>	<b>95,34</b>	<b>799,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>67,83</b>	<b>65,23</b>	<b>202,84</b>	<b>1678,04</b>
по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тическая ценность ккал.
1	2	3	4	5	6	7
	<b>5-й день: ПЯТНИЦА</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
ПР	Фрукт свежий	185	0,74	0,56	20,16	77,7
71	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05
14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66
268	Котлеты,биточки,шницели	90	12,16	10,88	10,8	189,76
302	Каша рассыпчатая	150	8,9	4,10	39,84	231,86
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>25,97</b>	<b>23,24</b>	<b>100,97</b>	<b>705,89</b>
	<b>ОБЕД</b>					
45	Салат из белокочанной капусты	100	0,8	3,6	5,1	56,4
81	Борщ	250	1,58	4,85	8,56	91,25
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,13	4,45	1,2	80,93
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,6	137,25
389	Соки овощные,фруктовые,ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>23,25</b>	<b>17,44</b>	<b>95,09</b>	<b>671,21</b>

		<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>49,22</b>	<b>40,68</b>	<b>196,06</b>	<b>1377,1</b>
№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	
по сбор. 2017 г							
1	2	3	4	5	6	7	
<b>6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
ПР	Фрукт свежий	185	2,77	0,37	40,33	175,75	
15	Сыр (порциями)	25	6,03	7,38		90,75	
71	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05	
243	Сосиска отварная	100	5,55	15,55	0,25	164	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>23,54</b>	<b>31,25</b>	<b>99,52</b>	<b>774,57</b>	
<b>ОБЕД</b>							
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,6	2,26	44,34	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	4,98	8,13	84,48	
291	Плов из мяса птицы	150	15,76	7,83	31,9	261,3	
389	Соки овощные,ягодные,фруктовые	200	1	0,2	20,2	86,6	
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>23,33</b>	<b>17,55</b>	<b>99,26</b>	<b>648,74</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1440</b>	<b>46,87</b>	<b>48,8</b>	<b>198,78</b>	<b>1423,31</b>	
№ рец		Масса	Б	Ж	У	Энерге-	

по сбор. 2017 г	Наименование блюда	порции гр.	гр.	гр.	гр.	тическая ценность ккал.
1	2	3	4	5	6	7
	<b>7-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК</b>					
ПР	Фрукт свежий	185	2,77	0,37	40,33	175,75
15	Сыр (порционно)	15	3,48	4,425		54
174	Каша вязкая молочная из риса,ячневой ,кукурузной и перловой круп	200	6	10,85	42,95	294
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19,19</b>	<b>16,715</b>	<b>128,6</b>	<b>742,38</b>
	<b>ОБЕД</b>					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,6	2,2	42,42
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2
268	Котлеты,биточки,шницели	90	8,33	10,29	8,14	164
143	Рагу из овощей	150	5,52	4,52	26,44	168,45
377	Чай с лимоном	200	0,53		8,88	41,6
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>22,73</b>	<b>21,77</b>	<b>104,64</b>	<b>722,45</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1440</b>	<b>41,92</b>	<b>38,485</b>	<b>233,24</b>	<b>1464,83</b>
№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тическая ценность ККал.

1	2	3	4	5	6	7
	<b>8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК</b>					
ПР	Фрукт свежий	185	0,74	0,56	20,16	77,7
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78
71	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05
211	Омлет с сыром	100	7,76	7,21	8,75	142,4
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>15,62</b>	<b>10,98</b>	<b>81,28</b>	<b>486,87</b>
	<b>ОБЕД</b>					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,2	5,7	67,62
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,7	83
235	Шницель рыбный натуральный	90	9,9	11	6,38	165,8
304	Рис отварной	150	3,6	5,3	36,6	209,7
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,23	2,07	21,68
389	Соки овощные,ягодные,фруктовые	200	1	0,2	20,2	86,6
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>22,22</b>	<b>26,8</b>	<b>116,42</b>	<b>806,42</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1485</b>	<b>37,84</b>	<b>37,78</b>	<b>197,7</b>	<b>1293,29</b>
Норец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.
1	2	3	4	5	6	7



9-й день: ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
ПР	Фрукт свежий	185	2,77	0,37	40,33	175,75
15	Сыр (порциями)	25	6,03	7,38		90,75
173	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсянной, гречневой и других круп	200	7,38	11,55	38,4	286,98
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>19,41</b>	<b>19,72</b>	<b>113,05</b>	<b>707</b>
ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,6	2,2	42,42
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,8	4,2	13,2	118,6
251	Поджарка	90	8,77	10,07	1,72	132,6
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8
П Р	Изделие кондитерское	20		0,02	15,56	159,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>28,45</b>	<b>26,276</b>	<b>127,89</b>	<b>955,6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1450</b>	<b>47,86</b>	<b>45,996</b>	<b>240,94</b>	<b>1662,6</b>
N_• рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тическая ценность ккал.
1	2	3	4	5	6	7
10-й день: ПЯТНИЦА						

<b>ЗАВТРАК</b>						
ПР	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	18,13	86,95
71	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05
234	Котлеты или биточки рыбные	90	7,3	6,1	10,15	124,9
143	Рагу из овощей	180	3,72	6,54	23,42	182,56
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>18,92</b>	<b>16,5</b>	<b>101,47</b>	<b>650,18</b>
<b>ОБЕД</b>						
67	Винегрет овощной	60	1,62	6,2	8,9	97,88
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,3	9,1	14,44	176,85
259	Жаркое по - домашнему	200	18,5	20,67	18,95	337,14
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
П Р	Изделие кондитерское	20		0,02	15,56	159,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>35,35</b>	<b>36,83</b>	<b>106,4</b>	<b>997,15</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1505</b>	<b>54,27</b>	<b>53,33</b>	<b>207,87</b>	<b>1647,33</b>