

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 12-18 лет

(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.)

N. рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тически я ценнос
1	2	3	4	5	6	7
	1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК					
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 птицы	230	16,89	9,87	36,45	348,07
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62

ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	725	21,42	18,28	90,48	663,31
	ОБЕД					
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,6	3,6	2,2	42,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48
260	Гуляш	90	8,77	10,07	1,72	132,6
302	Каша рассыпчатая	180	8,6	4,1	39,8	231,8
349	Компот из 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
	Итого	900	24,27	23,99	135,88	859,7
	Всего за день	1625	45,69	42,27	226,36	1523
№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
	2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК					
ПР	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	18,13	86,95
173	Каша вязкая молочная из пшеничной, 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

	Итого	655	19,8	26,46	92,32	729,94
	ОБЕД					
52	Салат из свеклы отварной	100	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	180	2,04	3,2	13,6	135,18
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
	Итого	900	27,12	23,94	106,21	745,3
	Итого за день	1555	46,92	50,4	198,53	1475,2
N• рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал
	2	3	4	5	6	7
	3-й день: СРЕДА ЗАВТРАК					
15	Сыр (порциями)	25	6,03	7,38		90,75
ПР	Фрукт свежий	185	1,67	0,37	14,98	66,6
223	Запеканка из творога	200	22	15,06	34,01	360
ПР	Молоко сгущеное	15	1,06	0,75	8,28	44,1
ПР	Кисель из концентрата	200	0,33	0	28,55	115,77
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого за завтрак	665	34,25	23,96	105,14	770,74
	ОБЕД					
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 птицы	230	12,67	7,4	27,34	348,07
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
	Итого за обед	860	20,63	14,16	137,67	891,28
	Итого за день	1525	54,88	38,12	242,81	1662
№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции и гр	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
	4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК					
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
	Итого за завтрак	715	29,45	36,4	107,5	878,72
	ОБЕД					
29	Салат из сырых овощей	60	0,8	3,6	5,1	56,4
96	Рассольник ленинградский	250	2	5,08	11,87	107,25
293	Птица жареная	100	26,04	16	0	248

309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,4	31,7	202,14
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	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Изделие кондитерское	20	0,13		16	64,51
	Итого	870	39,54	30,74	109,29	879,02
	Итого за день	1585	68,99	67,14	216,79	1757,7
по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции г р.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
	5-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК					
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 (порционнo)	10	0,08	7,25	0,13	66
268	Котлеты,биточки,шницели	90	12,16	10,88	10,8	189,76
302	Каша рассыпчатая	180	8,6	4,1	39,8	231,8
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	755	25,67	23,24	100,93	705,83
	ОБЕД					
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, тушеная в томате с овощами	120	12,13	4,45	1,2	80,93
312	Пюре картофельное	180	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
	Итого	950	23,25	17,44	95,09	671,21
	Итого за день	1705	48,92	40,68	196,02	1377
№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тически ценнос ккал.
1	2	3	4	5	6	7
	6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК					
	ЗАВТРАК					
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	180	6,62	5,4	31,7	202,14
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	780	25,06	29,15	102,72	774,81
	ОБЕД					
29	Салат из сырых овощей	100	1,08	6	3,76	73,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,4	3,96	6,3	71,8
291	Плов из птицы	230	12,67	7,4	27,34	348,07
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
	Итого	860	20,27	18,5	94,37	752,39
	Всего за день	1640	45,33	47,65	197,09	1527,2
№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
	7-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК					
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
	Итого	640	19,19	16,715	128,6	742,38
	ОБЕД					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,57	3,6	2,18	42,4
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,05	2,22	12,55	87,2
268	Котлеты,биточки,шницели	90	8,33	10,29	8,14	164
143	Рагу из овощей	180	5,52	4,52	26,44	182,56
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
	Итого	920	22,7	21,77	104,62	736,54
	Всего за день	1560	41,89	38,485	233,22	1478,9
№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тически я ценнос
1	2	3	4	5	6	7
	8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК					
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	150	11,6	10,8	13,1	213,6
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
	Итого	725	19,46	14,57	85,63	558,07
	ОБЕД					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	0,65	3,6	2,26	112,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,93	8,7	83
235	Шницель рыбный натуральный	90	9,9	11	6,38	165,8
304	Рис отварной	180	4,97	16,8	49,01	367,6
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
	Итого	930	22,6	37,7	125,39	1009,4
	Всего за день	1655	42,06	52,27	211,02	1567,5
Нерец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тическа я ценнос
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 пшениной,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
	Итого	650	19,41	19,72	113,05	707
	ОБЕД					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	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	180	6,62	5,4	31,7	202,14
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8
ПР	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

	Итого	870	29,97	24,176	131,09	955,84
	Всего за день	1520	49,38	43,896	244,14	1662,8
N_• рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- гическа я ценнос
1	2	3	4	5	6	7
	10-й день: ПЯТНИЦА					
	ЗАВТРАК					
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
	Итого	745	18,92	16,5	101,47	650,18
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	163,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,4	3,96	6,3	71,8
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
	Итого	850	27,45	31,69	98,26	957,52
	Всего за день	1595	46,37	48,19	199,73	1607,7