

Утверждаю

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



А.Д.Гонтарь

2024г.

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.)

№. 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
	1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК					
ПР	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	18,13	86,95
136	Овощи припущенные	100	0,4	0,05	1,25	70
291	Плов из мясо птицы	230	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
	Итого	755	20,19	9,04	85,8	573,77
	ОБЕД					

71	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	7,05
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	4,2	13,2	118,6
260	Гуляш	90	8,77	10,07	1,72	132,6
302	Каша рассыпчатая	180	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
	Итого	860	30,37	19,66	140,04	858,51
	Итого за день	1615	50,56	28,7	225,84	1432,28
№ 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
	2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК					
ПР	Фрукт свежий	185	0,74	0,74	18,13	86,95
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	200	6	10,85	42,95	294
15	Сыр (порционно)	20	4,64	5,9		71,66
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	9,66	93,52
	Итого	645	14,74	17,91	81,79	591,54
	ОБЕД					
136	Овощи припущенные	100	0,4	0,05	1,25	70
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48
312	Пюре картофельное	180	2,04	3,2	13,6	137,25
280	Фрикадельки в соусе	90	7,3	9,6	9,1	154,3

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	3,16	0,2	19,32	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого	900	18,40	19,07	125,77	814,43
	Итого за день	1545	33,14	36,98	207,56	1405,97
№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энерге- тическая ценность ккал
	2	3	4	5	6	7
	3-й день: СРЕДА ЗАВТРАК					
ПР	Фрукт свежий	185	1,67	0,37	14,98	66,6
210	Омлет натуральный	150	13,9	24,82	6,9	289,65
15	Сыр (порционно)	20	4,64	5,9		71,66
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 за завтрак	595	27,15	32,16	67,2	646,54
	ОБЕД					
71	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	7,05
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,93	8,7	83
293	Птица жареная	100	26,04	16	0	248
202	Макаронные изделия отварные	180	5,76	4,3	36,73	208,81
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,23	2,07	21,68
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	0,53	0,2	14,2	62
ПР	Изделие кондитерское	20	0,13		16	64,51
	Итого	900	38,64	26,35	108,37	833,77

	Итого за день	1495	65,79	58,51	175,57	1480,31
1	2	3	4	5	6	7
	4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК					
ПР	Фрукт свежий	185	1,6	0,37	14,98	66,6
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	200	7,38	11,55	38,4	286,98
15	Сыр (порциями)	25	6,03	7,38		90,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	4,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого за завтрак	650	19,33	20	76,96	734,23
	ОБЕД					
136	Овощи припущенные	100	0,4	0,05	1,25	70
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,05	2,22	12,55	87,2
259	Жаркое по - домашнему	200	18,5	20,67	18,95	337,14
376	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
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	26,48	23,82	102,59	901,62
	Итого за день	1500	45,81	43,82	179,55	1635,85
№ 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
	5-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК					

ПР	Фрукт свежий	185	0,74	0,56	20,16	77,7
136	Овощи припущенные	100	0,4	0,05	1,25	70
268	Котлеты,биточки,шницели	90	14,18	7,25	13,61	180,58
202	Макаронные изделия отварные	180	5,76	4,3	36,73	208,81
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	795	24,44	12,58	102,12	676,02
	ОБЕД					
71	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	7,05
96	Рассольник ленинградский	250	1,6	4,07	9,5	85,8
143	Рагу из овощей	180	3,72	6,54	23,42	168,81
230	Рыба жареная	90	13,23	1,8	0,36	146,7
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого	880	25,81	13,9	128,22	823,52
	Итого за день	1675	50,25	26,48	230,34	1499,54
№ 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
	6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК					
ПР	Фрукт свежий	185	2,77	0,37	40,33	175,75
71	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	7,05
15	Сыр (порционно)	20	4,64	5,9		71,66
210	Омлет натуральный	150	13,9	24,82	6,9	289,65

377	Чай с лимоном	200	0,53	0,2	14,2	62
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	655	25,4	31,74	82	699,63
	ОБЕД					
136	Овощи припущенные	100	0,4	0,05	1,25	70
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48
291	Плов из мяса птицы	230	15,76	7,83	31,9	261,3
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	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого	860	23,24	14,1	125,31	784,18
	Всего за день	1515	48,64	45,84	207,31	1483,81
№ 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
	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
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	200	7,38	11,55	38,4	286,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	640	17,95	17,045	145,31	806,63
	ОБЕД					

71	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	7,05
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,05	2,22	12,55	87,2
143	Рагу из овощей	180	3,72	6,54	23,42	168,81
268	Котлеты, биточки, шницели	90	14,18	7,25	13,61	180,58
376	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
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	880	25,88	16,94	120,67	850,92
	Всего за день	1520	43,83	33,985	265,98	1657,55
№ 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
	8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК					
ПР	Фрукт свежий	185	0,74	0,56	20,16	77,7
136	Овощи припущенные	100	0,4	0,05	1,25	70
268	Котлеты, биточки, шницели	90	14,18	7,25	13,61	180,58
302	Каша рассыпчатая	180	8,9	4,1	39,84	231,86
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	795	27,58	12,38	105,23	699,07
	ОБЕД					
71	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	7,05
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	4,2	13,2	118,6
251	Поджарка	90	8,77	10,07	1,72	132,6

202	Макаронные изделия отварные	180	5,76	4,3	36,73	208,81
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	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого	860	28,01	19,86	136,93	835,46
	Всего за день	1655	55,59	32,24	242,16	1534,53
Норец 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
	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
174	Каша вязкая молочная из риса,ячневой ,кукурузной и перловой круп	200	6	10,85	42,95	294
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого за завтрак	650	19,12	19,3	149,86	850,4
	ОБЕД					
71	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	7,05
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,93	8,7	83
312	Пюре картофельное	180	2,04	3,2	13,6	137,25
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	12,13	4,45	1,2	80,93
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,2	14,2	62
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	880	21,94	12,69	93,59	715,51
	Всего за день	1530	41,06	31,99	243,45	1565,91
№ 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 ЗАВТРАК					
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
	Итого	590	22,69	12,82	93,79	578,42
	ОБЕД					
71	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	7,05
96	Рассольник ленинградский	250	1,6	4,07	9,5	85,8
302	Каша рассыпчатая	180	8,9	4,10	39,84	231,86
250	Бефстроганов	90	13,23	1,8	0,36	146,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
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	880	30,69	11,18	152,85	1013,07
	Всего за день	1470	53,38	24	246,64	1591,49