

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 7-11 лет

(Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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 мяса 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
	Итого	725	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	200	7,8	4,2	13,2	118,6
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
	Итого	780	30,37	19,66	140,04	858,51
	Итого за день	1505	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	200	1,8	4,98	8,13	84,48
312	Пюре картофельное	150	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	820	18,4	19,07	125,77	814,43
	Итого за день	1465	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
1	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	200	1,44	3,93	8,7	83
293	Птица жареная	100	26,04	16	0	248
202	Макаронные изделия отварные	150	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	820	38,64	26,35	108,37	833,77

	Итого за день	1415	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, овсянной, 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	200	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	800	26,48	23,82	102,59	901,62
	Итого за день	1450	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	150	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	765	24,44	12,58	102,12	676,02
	ОБЕД					
71	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	7,05
96	Рассольник ленинградский	200	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	2,04	3,2	13,6	137,25
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	830	14,62	15,3	141,46	814,07
	Итого за день	1595	39,06	27,88	243,58	1490,09
№ 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	200	1,8	4,98	8,13	84,48
291	Плов из мяса птицы	200	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	780	23,24	14,1	125,31	784,18
	Всего за день	1435	48,64	45,84	207,31	1483,81
№ ре- сеп- та 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 пшеничной, 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	200	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	740	11,7	9,69	107,06	670,34
	Всего за день	1380	29,65	26,735	252,37	1476,97
№ 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	150	8,9	4,10	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	765	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	200	7,8	4,2	13,2	118,6
251	Поджарка	90	8,77	10,07	1,72	132,6
202	Макаронные изделия отварные	150	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	780	28,01	19,86	136,93	835,46
	Всего за день	1545	55,59	32,24	242,16	1534,53
Перец 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
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	200	1,44	3,93	8,7	83
312	Пюре картофельное	150	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	800	21,94	12,69	93,59	715,51
	Всего за день	1450	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	200	1,6	4,07	9,5	85,8
302	Каша рассыпчатая	150	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
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	800	30,69	11,18	152,85	1013,07
	Всего за день	1390	53,38	24	246,64	1591,49