

Согласовано  
Директор МБОУ "СОШ №30"

Нагулина О.С.



Утверждаю  
ИП Родионова О.М.

Родионова О.М.



***Десятидневное (циклическое) меню  
Горячего питания школьных завтраков, обедов  
для организации питания детей с 12 лет и выше***

***в МБОУ "СОШ №30"***

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и выше

Сборник рецептов блюд: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г.

Возрастная категория: с 12 лет и выше

Школа

МБОУ СОШ №30

День

1

**Завтрак**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№181	Каша Манная с сл/м	180/6	222,02	3,96	7,8	35,8
	гор.напиток	№378	Чай с молоком	200	67,81	1,27	1,13	13,31
	хлеб	пром.выпуск	Батон	50	131	3,75	1,45	25,7
		№15	Сыр порционно	17,5	105	7,6	7,6	9,7
		№14	Сливочное масло	10	132	0,12	6,37	4,69
			ИТОГО ЗА завтрак		657,83	16,7	24,35	89,2

**Обед**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№131	Зеленый горошек консерв	60	24,16	1,23	1,74	8,87
	1блюдо	№105	Суп Лапша домашняя	250	115,75	2,56	5,53	11,61
	2блюдо	№234	Куриная котлета с том/соус	1/100	286	17,43	16,75	16,27
	гарнир	№309	Макароны отварные	180	202,14	6,61	5,41	31,72
	напиток	№376	Чай каркадэ	200	50	0,07	0,02	15
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА обед:		846,94	33,83	30,31	117,82
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1504,77	68,86	54,66	207,02

Возрастная категория: с 12 лет и выше

Школа

МБОУ СОШ №30

День

2

**Завтрак**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№175	Каша Дружба с сл/м	180/6	221,44	4,96	6,74	35,55
	гор.напиток	№376	Чай с сахаром	200	50	0,07	0,02	15
	хлеб	пром.выпуск	Батон	50	131	3,75	1,45	25,7
		№14	Сливочное масло	10	132	0,12	6,37	4,69
		№15	Джем	30	68,66	4,26	5,32	20
			ИТОГО ЗА завтрак		603,1	8,2	19,9	100,94
Завтрак 2	Фрукты	№338	Яблоко	120	45	0,4	0,1	11,4

**Обед**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№70	Овощи(Огурец свежий)	60	3,6	0,21	0,03	0,57
	1блюдо	№105	Суп Гороховый	250	135,75	5,48	5,26	16,52
	2блюдо	№234	Биточки рыбные с сл/м	100/6	281,81	12,17	17,66	13,53
	гарнир	№128	Картофельное пюре	180	170,82	3,42	5,17	27,61
	напиток	№388	Напиток из шиповника	200	88,2	0,67	0,27	20,75
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА обед:		849,07	27,88	29,25	113,33
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497,17	36,48	49,25	124,7

Возрастная категория; с 12 лет и выше

Школа

МБОУ СОШ №30

День

3

**Завтрак**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№224	Запеканка творожная со сгущ	180/20	366	20,3	17,49	50,4
	гор.напиток	№377	Чай с лимоном	200	62	0,12	0,02	15,2
	хлеб	пром.выпуск	Батон	50	131	3,75	1,45	25,7
		№18	Яйцо вареное	40	63	5,08	4,6	0,28
Завтрак 2			Итого за завтрак		622	29,25	23,56	91,58

**Обед**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№57	Икра кабачковая	60	36,5	0,72	2,83	7,62
	1блюдо	№82	Щи из св.капусты и картофелем	250	151,8	2,46	7,43	10,82
	2блюдо	№291	Плов из мяса	200	310,88	16,94	12,68	39,06
	напиток	№348	Компот яблочный	200	84,8	1	0	20,2
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА ОБЕД:		752,87	27,05	23,8	112,05
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1374,87	56,3	47,36	203,63

Возрастная категория: с 12 лет и выше

Школа

МБОУ СОШ №30

День

4

**Завтрак**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	№71	Овощи(огурец свежий)	30	3,6	0,21	0,03	0,57
	гор.блюдо	№234	Биточки рыбные с том/соус	100	221,81	12,17	13,75	13,46
	гарнир	№305	Рис отварной	180	239,94	4,71	5,14	43,99
	гор.напиток	№382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,53	17,57
	хлеб	пром.выпуск	Батон	50	131	3,75	1,45	25,7
			ИТОГО ЗА завтрак		714,95	24,91	23,9	101,29
Завтрак 2								

**Обед**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№133	Свекла отварная	60	55,68	0,84	3,6	4,95
	1блюдо	№505	Суп с крупой Крестьянский	250	110,75	1,47	2,71	12,11
	2блюдо	№451	Котлета Особая с том/соусом	1/100	344	16,5	24,2	14,31
	гарнир	№303	Гречка отварная	180	292,5	5,52	7,3	46,36
	напиток	№388	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,65	0,09	32,01
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	50	163,66	5,53	0,7	33,81
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	72,78	2,77	0,5	14,02
		ИТОГО ЗА обед:		1172,17	33,28	39,1	157,57	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1887,12	58,19	63	258,86	

Возрастная категория: с 12 лет и выше

Школа

МБОУ СОШ №30

День

5

**Завтрак**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№210	Омлет натуральный с сл/м	180/6	344,4	14,04	19,44	10,46
	гор.напиток	№379	Кофейный напиток	200	90,36	3,15	2,67	20,91
	хлеб	пром.выпуск	Батон	50	131	3,75	1,45	25,7
		пром.выпуск	Яблоко	120	45	0,4	0,1	11,4
			ИТОГО ЗА завтрак		610,76	21,34	23,66	68,47
Завтрак 2								

**Обед**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№131	Огурец свежий	60	3,6	0,21	0,03	0,57
	1блюдо	№113	Суп с мак.издел и картофелем	250	109	2,56	5,27	21,93
	2блюдо	№259	Жаркое по домашнему	200	337,14	16,51	22,67	28,94
	напиток	№388	Компот ягодный	200	84,8	1	0	20,2
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	50	70,14	2,35	0,3	14,47
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
		ИТОГО ЗА обед:		656,67	24,61	28,63	96,31	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360,95	49,13	52,69	184,12	



Возрастная категория: с 12 лет и выше

Школа

МБОУ СОШ №30

День

6

**Завтрак**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№333	Макароны с сыром	180/20	293,68	2,6	4,8	27,1
	гор.напиток	№378	Чай с молоком	200	67,81	1,27	1,13	13,31
	хлеб	пром.выпуск	Батон	60	131	3,75	1,45	25,7
		№15	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	0,28
				ИТОГО ЗА завтрак		555,49	12,7	11,98
Завтрак 2	Фрукты							

**Обед**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№133	Кукуруза консервованная	60	24,16	1,23	1,74	8,87
	1блюдо	№105	Суп Гороховый	250	135,75	5,48	5,26	16,52
	2блюдо	№268	Куриная котлета с том/соус	100	309,6	21,78	12,88	309,8
	гарнир	№309	Рис отварной	180	178,45	5,51	27,44	178,45
	напиток	№348	Чай каркадэ	200	122,2	0,34	0,075	29,84
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	50	70,14	2,35	0,3	14,47
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА обед:		892,29	38,67	48,055	568,15
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447,87	51,37	60,035	634,54

Возрастная категория: с 12 лет и выше

Школа

МБОУ СОШ №30

День

7

**Завтрак**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№182	Каша Рисовая с сл/м	180/6	222,08	4,3	6,66	36,68
	гор.напиток	№382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,53	17,57
	хлеб	пром.выпуск	Батон	50	131	3,75	1,45	25,7
		№15	Сыр	17,5	91,54	5,68	7,09	0
		№14	Сливочное масло	10	132	0,12	6,37	4,69
			ИТОГО ЗА завтрак		695,22	17,92	25,1	84,64
Завтрак 2	Фрукты							

**Обед**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№71	Овощи(огурец свежий)	60	3,6	0,21	0,03	0,57
	1блюдо	№88	Щи из св.капусты и картофелем	250	151,8	2,46	7,43	10,82
	2блюдо	№234	Биточки рыбные с сл/м	100	221,81	12,17	13,75	13,46
	гарнир	№128	Картофельное пюре	180	207,42	3,72	10,98	21,57
	напиток	№349	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,65	0,09	32,01
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
		ИТОГО ЗА обед:		886,32	25,14	33,14	112,78	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1581,54	43,06	58,24	197,42	



Возрастная категория: с 12 лет и выше

Школа

МБОУ СОШ №30

День

8

**Завтрак**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Закуска	№71	Овощи(огурец свежий)	30	3,6	0,21	0,03	0,57
	гор.блюдо	№234	Биточки рыбные с том/соус	100	221,81	12,17	13,75	13,46
	гарнир	№305	Рис отварной	180	239,94	4,71	5,14	43,99
	гор.напиток	№376	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,53	17,57
	хлеб	пром.выпуск	Батон	50	131	3,75	1,45	25,7
			ИТОГО ЗА завтрак		714,95	24,91	23,9	101,29
Завтрак 2								

**Обед**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№57	Салат из свежей капусты	60	46,5	0,72	2,83	7,62
	1блюдо	№101	Суп с крупой Крестьянский	250	110,75	1,47	2,71	12,11
	2блюдо	№260	Куриная грудка в см соусе	120	199,2	13,98	13,99	4,21
	гарнир	№102	Макароны отварные	180	202,14	6,61	5,41	31,72
	напиток	№348	Компот из шиповника	200	88,2	0,67	0,27	20,75
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА обед:		769,18	28,66	23,24	103,14
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1484,13	53,57	47,14	204,43

Возрастная категория: с 12 лет и выше

Школа

МБОУ СОШ №30

День

9

**Завтрак**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№182	Запеканка творожная со сгущ	180/20	366	20,3	17,49	50,4
	гор.напиток	№379	Чай с лимоном	200	62	0,12	0,02	15,2
	хлеб	пром.выпуск	Батон	50	131	3,75	1,45	25,7
		№15	Сливочное масло	10	132	0,12	6,37	4,69
			ИТОГО ЗА завтрак		691	24,29	25,33	95,99
Завтрак 2	Фрукты							

**Обед**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№57	Икра кабачковая	60	36,5	0,72	2,83	7,62
	1блюдо	№82	Борщ из св. капусты и картоф	250	109,62	2,12	6,12	16,35
	2блюдо	№229	Гуляш из мяса	80/40	289,2	17,46	20,14	5,86
	гарнир	№302	Гречка отварная	180	292,5	5,52	7,3	46,36
	напиток	№349	Компот яблочный	200	84,8	1	0	20,2
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
		ИТОГО ЗА обед:		981,51	32,75	37,25	130,74	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1672,51	57,04	62,58	226,73	

Возрастная категория: с 12 лет и выше

Школа

МБОУ СОШ №30

День

10

**Завтрак**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№210	Омлет натуральный с сл/м	180/6	344,4	14,04	19,44	10,46
	гор.напиток	№379	Кофейный напиток	200	90,6	3,15	2,67	20,91
	хлеб	пром.выпуск	Батон	50	131	3,75	1,45	25,7
		пром.выпуск	Яблоко	120	45	0,4	0,1	11,4
				ИТОГО ЗА завтрак		611	21,34	23,66
Завтрак 2	Фрукты							

**Обед**

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход,г	Калл	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Закуска	№70	Овощи(огурец свежий)	60	3,6	0,21	0,03	0,57
	1блюдо	№105	Суп с макар.издел и картофелем	250	109	2,56	5,27	21,93
	2блюдо	№234	Тефтеля мясная	100	344	16,5	24,2	14,31
	гарнир	№128	Картофельное пюре	180	207,42	3,72	10,98	21,57
	напиток	№348	Компот ягодный	200	84,8	1	0	20,2
	хлеб бел	пром.произ.	Хлеб пшеничный	50	70,14	2,35	0,3	14,47
	хлеб черный	пром.произ.	Хлеб ржаной	30	51,99	1,98	0,36	10,2
			ИТОГО ЗА обед:		867,35	28,11	41,11	102,68
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1478,35	49,45	64,77	171,15