

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
622923 Свердловская область, Пригородный район, с. Южаково, ул. Советская 10а,
Тел. (3435) 931-671, (3435) 47-85-77 E-mail: school2ggo@mail.ru

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 2
И.С. Панышина



Примерное десятидневное меню
на период 2022 -2023 год
(горячие завтраки и обеды)

Сезон: осень - зима

возрастная категория : 12 лет и старше

Основание:

*Сборник рецептурных блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах. 2004 г. Под редакцией В. Т. Лапиной*

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
622923 Свердловская область, Пригородный район, с. Южаково, ул. Советская 10а,
Тел. (3435) 931-671, (3435) 47-85-77 E-mail: school2ggo@mail.ru**

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 2

И.С. Паньшина

5-11 класс

" "

2021₂.

вес				пищевые вещества					
прием пищи	раздел	наименование блюда	12 лет и старше	цена	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептурных
		Неделя 1 День 1							
Обед	1 блюдо	суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250/10		3,20	3,00	22,60	133,00	140
	2 блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	180		6,00	6,50	61,30	334,00	301
	2 блюдо	гуляш из мяса кур	100/50		22,90	22,90	3,20	311,00	437
	хлеб	Хлеб крестьянский пшеничный	40		3,04	0,32	19,69	93,76	Б/№
	хлеб	Хлеб Столичный обогащенный	40		2,64	0,48	15,84	78,24	Б/№
	сладкое блюдо	компот из кураги с изюмом	200		1,30	0,10	32,40	130,00	638
	закуска	огурец свежий	40		0,40	0,55	1,30	12,00	Б/№
итого за обед					39,08	33,30	155,03	1080,00	

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 2

И.С. Паньшина

5-11 класс

" "

2021z.

Неделя 1 День 2

прием пищи	раздел	наименование блюда	12 лет и старше	цена	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	1 блюдо	суп гороховый с мясом	250		9,60	5,10	38,50	242,00	139
	2 блюдо	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	180		7,40	14,70	33,90	301,00	478
	соус	Соус молочный	50		1,00	2,70	3,30	41,00	595
	хлеб	Хлеб крестьянский пшеничный	40		3,04	0,32	19,69	93,76	Б/№
	хлеб	Хлеб Столичный обогащенный	40		2,64	0,48	15,84	78,24	Б/№
		чай без сахара	200		0,00	0,02	0,02	0,70	648
	фрукт	фрукт (яблоко)	200		0,80	0,80	19,60	94,00	Б/№
	закуска	помидор свежий	40		0,55	0,10	1,90	12,00	Б/№
итого за обед					25,03	24,22	132,75	862,70	

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 2

И.С. Паньшина

5-11 класс

" "

2021г.

Неделя 1 День 3									
прием пищи	раздел	наименование блюда	12 лет и старше	цена	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	1 блюдо	"Рассольник Ленинградский" со сметаной	250/10		2,60	6,20	18,50	142,00	132
	соус	соус томатный	50		0,50	2,40	3,10	37,00	587
	гарнир	макаронные изделия	180		8,10	7,20	48,20	295,00	332
	2 блюдо	котлета из говядины и птицы	120		20,60	18,30	17,50	320,00	451
		компот из сухофруктов без сахара	200		0,40	0,02	15,56	63,82	638
	хлеб	Хлеб крестьянский пшеничный	40		3,04	0,32	19,69	93,76	Б/№

	хлеб	Хлеб Столичный обогащенный	40		2,64	0,48	15,84	78,24	Б/№
	закуска	огурец свежий	40		8,60	4,20	27,10	183,00	741
итого за обед					46,48	39,12	165,49	1212,82	

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 2

И.С. Паньшина

5-11 класс

" "

2021г.

Неделя 1 День 4									
прием пищи	раздел	наименование блюда	12 лет и старше	цена	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	1 блюдо	Борщ с мясом куры и сметаной	250/10		3,20	3,00	22,60	133,00	140
	гарнир	пюре картофельное	180		4,50	7,20	29,40	203,00	520
	закуска	Горошек зеленый консервированный	35		2,60	8,00	8,10	116,00	571
	2 блюдо	рулет мясной фаршированный яйцом	120		13,10	9,10	8,70	169,00	458
		чай без сахара	200		0,00	0,02	0,02	0,70	648
	хлеб	Хлеб крестьянский пшеничный	40		3,04	0,32	19,69	93,76	Б/№
	хлеб	Хлеб Столичный обогащенный	40		2,64	0,48	15,84	78,24	Б/№
итого за обед					29,08	28,12	104,35	793,70	

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 2

И.С. Паньшина

5-11 класс

" " "

2021г.

Неделя 1 День 5									
прием пищи	раздел	наименование блюда	12 лет и старше	цена	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры

Обед	1 блюдо	суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250/10		2,70	2,50	18,80	388,40	140
	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180		4,63	8,40	30,72	254,40	301
	2 блюдо	птица (кура) отварная	120		20,00	16,80	0,30	232,00	487
		компот из кураги с изюмом без сахара	200		0,78	0,05	16,63	98,65	638
	хлеб	Хлеб крестьянский пшеничный	40		3,04	0,32	19,69	93,76	Б/№
	хлеб	Хлеб Столичный обогащенный	40		2,64	0,48	15,84	78,24	Б/№
	закуска	кукуруза консервированная	35		1,10	0,00	3,60	29,00	Б/№
итого за обед					34,89	28,55	105,58	1174,45	

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 2

И.С. Панышина

5-11 класс

" "

2021г.

Неделя 2 День 6									
прием пищи	раздел	наименование блюда	12 лет и старше	цена	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	1 блюдо	суп-уха с крупой	250		10,40	2,60	16,50	133,00	181
	гарнир	макаронные изделия	180		8,10	7,20	48,20	295,00	332
	соус	соус томатный	50		0,50	2,40	3,10	37,00	587
	2 блюдо	котлета из говядины и птицы	120		20,60	18,30	17,50	320,00	451
	хлеб	Хлеб крестьянский пшеничный	40		3,04	0,32	19,69	93,76	Б/№
	хлеб	Хлеб Столичный обогащенный	40		2,64	0,48	15,84	78,24	Б/№
		чай без сахара	200		0,00	0,02	0,02	0,70	648
	фрукт	Фрукт (апельсин)	200		0,40	1,80	16,20	86,00	Б/№
	закуска	помидор свежий			0,55	0,10	1,90	12,00	Б/№
итого за обед					46,23	33,22	138,95	1055,70	

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 2
И.С. Паньшина

5-11 класс

" " 2021г.

Неделя 2 День 7									
прием пищи	раздел	наименование блюда	12 лет и старше	цена	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	1 блюдо	Щи с мясом курицы и сметаной	250/10		5,50	5,60	8,40	91,00	124
	2 блюдо	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/30		32,10	23,30	43,80	509,00	366
		компот из сухофруктов без сахара	200		0,40	0,02	15,56	63,82	638
	хлеб	Хлеб крестьянский пшеничный	40		3,04	0,32	19,69	93,76	Б/№
	хлеб	Хлеб Столичный обогащенный	40		2,64	0,48	15,84	78,24	Б/№
	закуска	яйцо отварное	40		5,08	4,60	0,28	63,00	337
итого за обед					48,76	34,32	103,57	898,82	

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 2
И.С. Паньшина

5-11 класс

" " 2021г.

Неделя 2 День 8									
прием пищи	раздел	наименование блюда	12 лет и старше	цена	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	1 блюдо	"Рассольник Ленинградский" со сметаной	250/10		2,60	6,20	18,50	142,00	132
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180		14,40	9,40	63,00	401,00	297
	2 блюдо	Гуляш из мяса кур	100/50		22,90	22,90	3,20	311,00	437

прием пищи	раздел	наименование блюда	12 лет и старше	цена	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
Обед	1 блюдо	суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250/10		3,20	3,00	22,60	133,00	140
	гарнир	капуста тушеная	180		5,00	6,30	21,70	162,00	534
	2 блюдо	котлета из говядины и птицы	100		20,60	18,30	17,50	320,00	451
		чай без сахара	200		0,00	0,02	0,02	0,70	648
	хлеб	Хлеб крестьянский пшеничный	40		3,04	0,32	19,69	93,76	Б/№
	хлеб	Хлеб Столичный обогащенный	40		2,64	0,48	15,84	78,24	Б/№
	фрукт	фрукт (яблоко)	200		0,80	0,80	19,60	94,00	Б/№
	закуска	помидор свежий	40		0,55	0,10	1,90	12,00	Б/№
итого за обед					35,83	29,32	118,85	893,70	
итого за 10 дней					362,09	310,99	1141,18	9244,10	
среднее значение за 10 дней					36,209	31,099	114,118	924,4104	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Панышина Ирина Сергеевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023