



**Шаповалов Н.Н.**  
**Школа №2**  
**Николаевич**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
на осенне-зимний период для школьников с 7-11 лет  
МБОУ СОШ №2  
г. Миллерово

**Согласовано**

**Директор МБОУ СОШ №2**



**Титова С.А.**

**2023-2024гг**

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. Гутельян В.А. Ред.2011г

**Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период**

Рацион: Меню миллерово с 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,17	10,06	31,91	245,72	181		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15		
	<b>Итого за Завтрак</b>		505	22,08	29,8	95,74	756,62	64-30	
	<b>Обед</b>								
	<b>Итого за Обед</b>	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
		Котлеты рубленые из филе птицы	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом		150	6,54	7,53	35,62	239,72	171		
Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)		60	0,24		39	150	70		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>			770	32,92	34,79	193,32	1245,57	95-00	
<b>Льготная категория питающихся (5-11 кл) г</b>									
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р</b>		Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р</b>		425	4,83	6,5	66,27	367,82	45-39	
	<b>Итого за День</b>		1 700	59,83	71,09	355,33	2370,01	204-69	

(лист 2)

Рацион: Меню миллерово с 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210		
	Салат из свежкл отварной с растительным маслом	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Завтрак</b>		510	26,93	38,42	77	600,5	64-30	
	<b>Обед</b>								
	<b>Итого за Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
		Рыба, тушенная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
		Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
Чай с сахаром и лимоном		200/157	0,13	0,02	15,2	62	377		
<b>Итого за Обед</b>			200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	

Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
<b>Итого за Обед</b>	732	22,35	21,39	95,31	692,79	95-00
<b>Льготная категория питающихся (5-11 кл) г</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>	442	3,08	4,58	31,48	194,6	45-39
<b>Итого за день</b>	1 684	52,36	64,39	203,79	1487,89	204-69



Рацион: Меню миллерово с 7-11лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертели мясные с соусом	50/30	5,06	11,72	8,44	162,18	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,24	49,47	78,88	838,17		64-30
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Макаронник с мясом	150/90	31,61	35,27	45,38	629,13	285	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>		770	45,65	45,11	142,47	1187,92		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) г								
Завтрак	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>		425	6,03	8,5	54,66	340,08	
<b>Итого за день</b>		1 695	66,92	103,08	276,01	2366,17		204-69

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	210	6,22	6,23	18,82	156,24	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15		
<b>Итого за Завтрак</b>		505	25,93	29,05	92,82	752,5		64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>		770	38,72	46,78	149,45	1211,94		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) г								
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	

Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	420	6,13	14,4	61,93	413	45-39
Итого за день	1 695	70,78	90,23	304,2	2377,44	204-69



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
<b>Итого за Завтрак</b>		500	28,32	20,29	112,34	764,09		64-30	
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		
	Котлеты, биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268		
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128		
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Обед</b>		770	26,84	45,5	141,55	1112,06		95-00
	Льготная категория питающихся (5-11кл) и								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560			
Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14			
Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15			
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349			
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>		435	8,9	12,3	62	413,82		45-39	
<b>Итого за день</b>		1 705	64,06	78,09	315,89	2289,97		204-69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		505	20,43	23,71	83,87	656,7		64-30
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	150/90	17,44	42,6	23,6	551,62	259	
	Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	

Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	95-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) П		770	29,43	50,34	113,73	1050,71		
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р		420	3,01	4,61	47,68	260,23		45-39
Итого за день		1 695	52,92	78,66	245,28	1967,64		204-69



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	<b>Итого за Завтрак</b>	510	24,19	15,63	102,74	671,02		64-30	
	Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
		Птица тушеная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290	
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
		Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>		770	34,53	28,94	153,9	1048,84		95-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) г		Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>	425	7,07	8,45	65,54	391,82		45-39	
	<b>Итого за день</b>	1705	65,79	53,02	322,18	2111,68		204-69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стуженным	200/20	32,15	24,33	61,6	594	223		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	41,03	35,2	130,39	1016,7		64-30	
	Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
		Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
		Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
		Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	
Чай с сахаром и лимоном.		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>		1000	17,07	60,37	75,63	1016,7		64-30	



Итого за Обед	792	19,62	60,62	99,54	1050,9	95-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) г						
Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	447	4,56	7,92	40,26	271,25	45-39
Итого за день	1 739	65,21	103,74	270,19	2338,85	204-69

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	27,64	31,48	111,52	856,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Обед</b>	770	27,34	25,63	169,31	1039,79		95-00
	<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) г</b>							
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>	425	4,29	8,3	61,89	359,02		45-39
<b>Итого за день</b>		1 695	59,27	65,41	342,72	2254,91		204-69

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70/20	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное ( порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		542	34,27	42,81	102,06	945,02		64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	<b>Итого за Обед</b>	770	27,85	81,16	126,19	1361,94		95-00
	<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) г</b>							
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268		
Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171		
Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389		
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
<b>Итого за Обед</b>		770	27,85	81,16	126,19	1361,94		95-00

Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>	420	7,13	14,6	62,17	418	45-39
<b>Итого за день</b>	1 732	69,25	138,57	290,42	2724,96	204-69





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 374895313864161898897449033592695289111710139806

Владелец Титова Светлана Александровна

Действителен с 30.01.2023 по 30.01.2024