

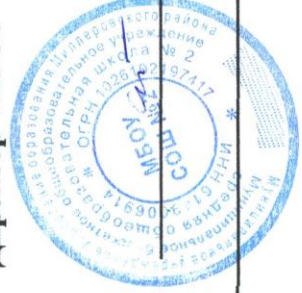


Шаповалов Н.Н.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников с 12 лет и старше
МБОУ СОШ №2
г. Миллерово**

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2



Титова С.А.

2023-2024гг

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Меню миллерово с 12лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы.	250	7,35	11,98	37,99	292,52	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)	20	9,28	11,8		144	15		
	Итого за Завтрак		550	25,58	34,67	101,82	839,42		64-30
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103		
	Котлеты рубленые из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171		
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	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		
	Итого за Обед		900	36,49	231,47	1451,06		95-00	
	Льготная категория питающихся (5-11кл)	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
		Хлеб пшеничный	20	1,94	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		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			425	4,83	66,27	367,82		45-39	
Итого за день		1 875	66,9	80,41	399,56	2658,3		204-69	

(лист 2)

Рацион: Меню миллерово с 12лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210		
	Горошек овощной (консервированный).	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131		
	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		
	Итого за Завтрак		570	30,96	38,47	78,61	603,34		64-30
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
Рыба, тушенная в томате с овощами		100	9,75	4,95	3,8	105	229		
Картофельное пюре с маслом		180	3,87	11,19	26,01	225,22	128		
Итого за Обед		200/157	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
Итого за Обед	822	24,32	24,73	101,61	758,77	95-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл)						
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
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	442	3,08	4,58	31,48	194,6	45-39
Итого за День	1 834	58,36	67,78	211,7	1557,21	204-69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Тертели мясные с соусом	70/50	7,59	17,57	12,67	243,27	279		
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	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		
Итого за Завтрак		570	18,04	62,14	84,46	987,1		64-30	
Обед	Суп картофельный с горохом.	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102		
	Макаронник с мясом.	180/100	36,88	41,15	52,95	733,99	285		
	Салат из белокочанной капусты свежей.	100	1,31	3,25	6,27	59,6	321		
	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		
	Итого за Обед		900	53,53	52,77	159,37	1360,21		95-00
	Льготная категория питающихся (5-11кл)								
	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			
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	6,03	8,5	54,66	340,08		45-39	
Итого за день		1 895	76,61	123,98	294,98	2673,45		204-69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101		
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	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		
	Итого за Завтрак		550	29,44	33,19	96,41	818,26		64-30
	Обед	Борщ с капустой и картофелем.	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
		Глов из курицы	180/100	28,69	34,18	48,87	622,91	291	
		Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	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		
Итого за Обед			900	44,46	55,14	169,03	1401,71		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл)									
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 (5-11кл) по 45,39р	420	6,13	14,4	61,93	413	45-39
Итого за день	1 870	80,03	102,73	327,37	2632,97	204-69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	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	
Итого за Завтрак								
		570	35,51	25,91	124,23	892,24		64-30
Обед								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Котлеты ,блочки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	288	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	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	
Итого за Обед								
		900	29,67	53,81	153,58	1248,1		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл)								
	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		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р								
		435	8,9	12,3	62	413,82		45-39
Итого за день								
		1 905	74,08	92,02	339,81	2554,16		204-69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	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)	20	9,28	11,8		144	15	
Итого за Завтрак								
		550	23,63	27,42	86,74	716,7		64-30
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Жаркое по-домашнему	180/100	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	100	2,95	0,19	6,19	38,1	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171		
	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		
	Итого за Завтрак	572	26,53	17,62	110,44	731,46		64-30	
	Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
		Птица тушенная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290	
		Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
		Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	100	1,71	5	8,46	85,7	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		
Итого за Обед		900	35,57	31	156,09	1078,41		95-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл)									
Итого за день		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 сушеных фруктов.	200	0,44	0,02	27,77	113	394		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	425	6,41	8,47	51,03	325,45		45-39	
Итого за день	1 897	68,51	57,09	317,56	2135,32		204-69		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стуженным	250/20	39,46	29,85	75,6	729	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		
	Итого за Завтрак	550	48,34	40,72	144,39	1151,7		64-30	
	Обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
		Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
		Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
		Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	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		
Итого за Обед	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527			

Итого за Обед		922	21,8	73,85	108,62	1217,91	95-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл)							
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		1 919	74,7	122,49	293,27	2640,86	204-69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	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		
Итого за Завтрак		530	29,67	33,87	116,64	906,26		64-30	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96		
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171		
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	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		
	Итого за Обед		900	36,21	29,07	226,69	1333,28		95-00
	Льготная категория питающихся (5-11кл)								
	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			
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349			
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	4,29	8,3	61,89	359,02		45-39	
Итого за день		1 855	70,17	71,24	405,22	2598,56		204-69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	70/30	24,02	30,69	1,51	377,96	288	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	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	
Итого за Завтрак		582	37,4	46,74	109,54	1022,8		64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Котлеты, биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	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	
Итого за Обед		900	31,09	96,7	140,36	1572		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
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	7,13	14,6	62,17	418	45-39
Итого за день	1 902	75,62	158,04	312,07	3012,8	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