



Шаповалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ ВЛЮД

на осенне-зимний период для школьников с 7-11 лет

МБОУ СОШ №2

г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2



Титова С.А.

2024-2025гг

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,46	10,54	33,43	257,42	181	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		500	18,77	23,18	91,25	668,07	15	90-00
Обед	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)	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед		770	32,92	34,79	193,32	1245,57	527	100-00

Льготная категория питающихся

Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103		
Хлеб пшеничный(обогатенный)	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	4,83	6,5	66,27	367,82			45-39
Итого за день	1 695	56,52	64,47	350,84	2281,46			235-39

Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	120	11,52	20,79	2,26	125,48	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кофейный напиток	200						
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	19,96	79,8	379	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	106,4	560	
	Пирожок (печенье)	55	4,54	3,62	57,75	139,2	527	
	Итого за Завтрак	500	24,46	31,11	127,68	281,82	332	
	Обед	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88

Рыба, тушеная 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.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	732	22,35	21,39	95,31	692,79	100,00	
Льготная категория питающихся							
Ши из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	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 (5-11кл) по 45,39р	442	3,08	4,58	31,48	194,6	45,39	
Итого за день	1 674	49,89	57,08	264,47	1675,77	235,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертые мясные с соусом	50/35	5,38	12,45	8,97	172,32	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(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		500	14,32	49,67	73,46	817,11		90-00
Обед								
Итого за 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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед		770	46,69	45,06	133,35	1239,66	

Льготная категория питающихся

Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
Хлеб пшеничный(обогатенный)	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	0,9	42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р	425	7,07	8,45	65,54	391,82		45-39
Итого за день	1 695	68,08	103,18	292,35	2448,59		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	220	6,52	6,53	19,72	163,68	101	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		500	22,63	22,25	87,71	659,69		90-00
Обед								
Итого за 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(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед		770	38,72	46,78	149,45	1211,94	

Льготная категория питающихся										
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4		82		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8		560		
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8		379		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 45,39р	420	6,13	14,4	61,93	413				45-39
	Итого за День	1 690	67,48	83,43	299,09	2284,63				235-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Каша расплечатая гречневая с маслом	135	7,62	8,09	37,31	256,46	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		500	28,98	20,77	104,04	739,98		90-00
Обед	Суп картофельный с крутой(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	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	26,84	45,5	141,55	1112,06		100-00

Льготная категория питающихся

	Суп картофельный с крутой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	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	0,9	42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	4,26	6,4	62	341,82		45-39
Итого за День		1 695	60,08	72,67	307,59	2193,86		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	220	4,81	4,18	15,8	132	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		500	17,05	16,8	78,58	562,45		90-00
Обед	Ши 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).	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	

	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	29,49	50,31	97,33	983,08		100-00
Льготная категория питающихся								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 45,39р		420	3,02	4,58	31,28	192,6		45-39
Итого за День		1 690	49,56	71,69	207,19	1 738,13		235-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/35	8,29	4,21	3,23	89,25	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(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
Итого за Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Обед	500	22,46	14,85	96,6	634,57		90-00

Итого за Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушенная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из квашеной капусты.	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Льготная категория питающихся	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед	770	31,5	25,78	142,94	959,96		100-00

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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 день		425	7,07	8,45	65,54	391,82		45-39
		1 695	61,03	49,08	305,08	1986,35		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с яблоком слоенным.	115/20	19,73	14,93	37,8	364,5	223	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	Итого за Завтрак		500	27,69	18,42	110,31	757,4	
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 рчневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Итого за Обед		500	27,69	18,42	110,31	757,4	

Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67	
Чай с сахаром.	200/15/7	0,08	0,02	16,65	66,6	376	
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	792	19,57	60,62	100,99	1055,5		100-00
Льготная категория питающихся							
Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
Хлеб пшеничный(обогащенный)	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.	200/15/7	0,08	0,02	16,65	66,6	376	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	447	4,51	7,92	41,71	275,85		45-39
Итого за День	1 739	51,77	86,96	253,01	2088,75		235-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак	Макаронны отварные с сыром	230	15,57	18,31	39,23	364,56	204		
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	72	14	
Итого за Завтрак		10	4,64	5,9	5,9	72	15		
Обед	Сыр твердый (порциями)	510	31,68	34,03	107,22	880,57		90-00	
Итого за 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 солёные (огурец).	60	0,24		39	150	70		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Обед		770	27,34	25,63	169,31	1039,79		100-00
	Льготная категория питающихся								
	Итого за Обед								

Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	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	1 705	63,31	67,96	338,42	2279,38		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет
 Неделя: 2
 День: пятница
 (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/20	16,81	21,48	1,06	264,57	288	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Обед	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	555	27,75	28,43	97,95	797,63		90-00
Итого за 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 свежкы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Итого за Обед		555	27,75	28,43	97,95	797,63	

	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	770	27,85	81,16	126,19	1361,94		100-00
Льготная категория питающихся							
Борщ с капустой и картофелем...	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
Хлеб пшеничный(обогатенный)	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 (5-1кг) по 45,39р	420	7,13	14,6	62,17	418		45-39
Итого за день	1 745	62,73	124,19	286,31	2577,57		235-39

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 660892983636610343495086897874760057216308852795

Владелец Титова Светлана Александровна

Действителен с 25.01.2024 по 24.01.2025