



Шаповалов Н.П.

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

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2


Титова С.А.

2024-2025гг

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Меню МБОУ 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(обогашенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
Обед		550	24,73	34,29	98,36	823,42		90-00
Итого за 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 соленые (огурец).	100	0,4		65	250	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		900	36,49	39,24	231,47	1451,06		100-00
Льготная категория питающихся								
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	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 (5-1кл) по 45,39р		425	4,83	6,5	66,27	367,82	
Итого за День		1 875	66,05	80,03	396,1	2642,3		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210	
	Салат из свежеты отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Пряник (печенье)	55	4,54	3,62	57,75	281,82	332	
	Итого за Завтрак		575	28,31	38,86	134,03	872,07	
Обед		250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
Итого за Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	

Гривна, уштенная в сумате с увещаниями	100	2,10	4,20	6,30	8,40	10,50	12,60	14,70
Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128		
Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
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	822	24,32	24,73	101,61	758,77	88	100-00	
Льготная категория питающихся (200	1,41	3,96	6,32	71,8	88		
Щи из свежей капусты с картофелем.	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Хлеб пшеничный(обогащенный)	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
Чай с сахаром и лимоном.	442	3,08	4,58	31,48	194,6			45-39
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	1 839	55,71	68,17	267,12	1825,44		235-39	

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Лист 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертые мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	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(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		550	15,93	58,84	78,88	930,56		90-00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	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		900	53,58	53,29	166,74	1398,01		100-00

Льготная категория питающихся								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за Обед	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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	7,07	8,45	65,54	391,82		45-39
Итого за день		1 875	76,58	120,58	311,16	2720,39		235-39

(лист 4)

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше									
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(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Итого за Завтрак		550	28,59	32,81	92,95	802,26		90-00
	Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
		Плов 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(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		900	44,46	55,14	169,03	1401,71		100-00	

Лист 3

Борщ с капустой и картофелем.	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
Хлеб пшеничный(обогатщенный)	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	79,18	102,35	323,91	2616,97		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

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	160	9,03	9,59	44,22	303,95	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		550	33,53	24,33	115,24	838,25		90,00
Обед								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Котлеты, биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Кваса 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(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		900	29,67	53,81	153,58	1248,1		100,00

Итого за Обед
Льготная категория питающихся

	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	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	4,26	6,4	62	341,82		45,39
Итого за день		1 875	67,46	84,54	330,82	2428,17		235,39

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

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.	250	5,47	4,75	17,95	150	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	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	22,78	27,04	83,28	700,7		90,00
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).	100	2,95	0,19	6,19	38,1	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		900	33,94	58,48	105,33	1108,2		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 (5-1кл) по 45,39р		420	3,02	4,58	31,28	192,6		45-39
Итого за День		1 870	59,74	90,1	219,89	2001,5		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

(лист 1)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Рыба, тушеная 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.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
Итого за Завтрак		550	25,62	17,24	106,78	713,46		90-00	
Обед									
Итого за Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102		
	Птица тушеная 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.	100	1,71	5	8,46	85,7	47		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
Льготная категория питающихся	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		900	35,57	31	156,09	1078,41		100-00
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	6,41	8,47	51,03	325,45		45-39
	Итого за день		1 875	67,6	56,71	313,9	2117,32		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

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 молоком	160/20	26,31	19,9	50,4	486	223	
	спушенным.							
	Кофейный напиток.	200				79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	366	
	Итого за Обед		550	34,66	23,54	125,4	894,1	
Обед	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тертели 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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макароньы 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(обогашенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
Итого за Завтрак	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
Обед		550	38,1	45,29	113,18	1034,26		90-00	
Итого за Обед	Рассолыник 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 соленые (огурец).	100	0,4		65	250	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		900	36,21	29,07	226,69	1333,28		100-00
	Льготная категория питающихся	Рассолыник 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		1 875	78,6	82,66	401,76	2726,56		235-39	

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

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.	60/30	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Обед		610	33,68	35,58	108,07	928,42		90-00
Итого за 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	

Итого за Обед	900	31,09	96,7	140,36	1572	100-00
Льготная категория питающихся						
Салат из свежклй 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(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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р						
Итого за День	1 930	71,9	146,88	310,6	2918,42	235-39
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
Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Итого за День						
Итого за День	1 930	71,9	146,88	310,6	2918,42	235-39

Среднее значение за период

Составил _____ Администратор



Утвердил _____



10 000	68,4	93,7	315,2	2439	
--------	------	------	-------	------	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 660892983636610343495086897874760057216308852795

Владелец Титова Светлана Александровна

Действителен с 25.01.2024 по 24.01.2025