Утверждаю

Шаповалов Н.Н._____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период с 12лет и старше (СВО, многодетные, малоимущие и ОВЗ 5-11класс)
для школьников МБОУ СОШ №2
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2

_____ **Титова С.А.**

_____**2026г-2027г**

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждения Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 12 лет и старше (СВО, многодетные, малоимущие : завтрак- 96р) (ОВЗ 5-11кл : завтрак+суп=149,94р)

Рацион: Меню с 12лет и старше **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	45	3,56	0,45	20,79	105,21	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15	
Итого за Завтрак		550	15,58	19,47	91,6	614,55		96-00
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Тефтели мясные с соусом	90/20	6,96	16,11	11,61	223	279	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Обед		890	23,39	34,52	145,65	1017,01		125-00
Суп льготная								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 5-11кл) по 53,94р		455	5,3	6,67	64,82	359,49		53-94
Итого за день		1 895	44,27	60,66	302,07	1991,05		

(лист 2)

Рацион: Меню с 12лет и старше **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		560	24,67	41,3	59,94	520,85		96-00
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/20	10,73	5,45	4,18	115,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Овощи соленые (огурец).	100	0,4		65	250	70	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Обед		912	20,28	22,14	141,59	858,4		125-00
Суп льготная								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Чай с сахаром и лимоном.	180/15/7	0,12	0,02	13,83	56,41	377	
Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 5-11кл) по 53,94р		477	3,51	8,8	31,04	225,97		53-94
Итого за день		1 949	48,46	72,24	232,57	1605,22		

(лист 3)

Рацион: Меню с 12лет и старше **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	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	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527	
Итого за Завтрак		550	12,59	56,34	65,25	827,67		96-00
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Салат из белокачанной 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)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Обед		880	33,46	39,79	140,28	1077,42		125-00
Суп льготная								
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 5-11кл) по 53,94р		460	10,38	8,42	63,83	392,44		53-94
Итого за день		1 890	56,43	104,55	269,36	2297,53		

(лист 4)

Рацион: Меню с 12лет и старше **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Птица тушеная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Завтрак		550	27,71	21,85	106,12	741,84		96-00
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Гуляш.	100	10,93	29,68	2,32	319,91	260	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	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)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Обед		880	25,15	58,74	123,09	1163,06		125-00
Суп льготная								
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 5-11кл) по 53,94р		455	7,36	21,08	67,29	492,13		53-94
Итого за день		1 885	60,22	101,67	296,5	2397,03		

(лист 5)

Рацион: Меню с 12лет и старше **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527	
Итого за Завтрак		550	24,99	17,32	91,93	631,17		96-00
Обед								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Плов из курицы	280	25,22	12,53	51,03	418,13	291	
	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(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Обед		880	33,04	23,37	138,11	910,07		125-00
Суп льготная								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 5-11кл) по 53,94р		455	4,58	6,54	59,47	326,99		53-94
Итого за день		1 885	62,61	47,23	289,51	1868,23		

(лист 6)

Рацион: Меню с 12лет и старше **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			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(обогащенный)	45	3,56	0,45	20,79	105,21	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15	
Итого за Завтрак		550	13,63	12,22	77,57	496,02		96-00
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Жаркое по-домашнему	280	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Обед		880	25,97	55,2	137,69	1155,04		125-00
Суп льготная								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 5-11кл) по 53,94р		460	5,73	8,12	29,7	222,74		53-94
Итого за день		1 890	45,33	75,54	244,96	1873,8		

(лист 7)

Рацион: Меню с 12лет и старше **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	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	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527	
Итого за Завтрак		550	22,28	14,74	93,15	610,57		96-00
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	90/20	13,13	11,13	3,86	168,3	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Салат из белокачанной капусты свежей (Осенне-зимний)	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)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Обед		890	30,94	27,17	128,85	906,74		125-00
Суп льготная								
	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 5-11кл) по 53,94р		455	8,1	9,1	63,9	389,49		53-94
Итого за день		1 895	61,32	51,01	285,9	1906,8		

(лист 8)

Рацион: Меню с 12лет и старше **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сметаной.	200	27,6	26,23	27,4	455,57	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		560	32,05	27,26	85,12	741,98		96-00
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	90/20	6,96	16,11	11,61	223	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Обед		890	16,78	62,27	87,22	1027,72		125-00
Суп льготная								
	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 5-11кл) по 53,94р		455	5,24	8,44	40,66	274,29		53-94
Итого за день		1 905	54,07	97,97	213	2043,99		

Рацион: Меню с 12лет и старше **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			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(обогащенный)	45	3,56	0,45	20,79	105,21	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	45	2,52	0,5	21,15	103,46	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		550	26,95	31,2	109,88	838,13		96-00
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Печень, тушенная в соусе	90/20	15,1	10,53	9,88	195,71	261	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Обед		890	30,6	45,51	149,75	1149,53		125-00
Суп льготная								
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Сыр твердый (порциями)	10	2,32	2,95		36	15	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 5-11кл) по 53,94р		460	10,63	20,4	87,31	584,69		53-94
Итого за день		1 900	68,18	97,11	346,94	2572,35		

Рацион: Меню с 12лет и старше **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Птица отварная с соусом.	100	14,28	12,5	2,45	177,5	288	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527	
Итого за Завтрак		550	23,33	18,42	93,06	635,35		96-00
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Капуста тушеная .	100	2,3	2,68	9,78	73,54	321	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Обед		880	32,09	45,73	135,58	1104,53		125-00
Суп льготная								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
Итого за Льготная категория питающихся (ОВЗ 5-11кл) по 53,94р		455	5,21	6,85	44,95	274,38		53-94
Итого за день		1 885	60,63	71	273,59	2014,26		

Итого за период	18 979	561,52	778,98	2754,4	20570,26		
Среднее значение за период		56,2	77,9	275,4	2057		

Составил _____ Администратор



Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 660892983636610343495086897874760057216308852795

Владелец Титова Светлана Александровна

Действителен С 25.01.2024 по 24.01.2025