

Шаповалов Н.Н.



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

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №2



Собко С.М.

2021-2022г

|  |  |           |                  |                                       |          |                          |             |                 |
|--|--|-----------|------------------|---------------------------------------|----------|--------------------------|-------------|-----------------|
| ИП Шаповалов.Н.Н.  |  |           |                  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |          |                          |             |                 |
| <b>Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период</b>        |  |           |                  |                                       |          |                          |             |                 |
| <b>Рацион: Школа</b>   |  |           |                  | <b>Неделя: 1</b>                      |          | <b>День: понедельник</b> |             |                 |
| Прием пищи   | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |                                       |          | Энергетическая ценность  | № рецептуры | Цена блюда руб. |
|  |  |           | Белки            | Жиры                                  | Углеводы |                          |             |                 |
| <b>Завтрак 1-4кл</b>   |  |           |                  |                                       |          |                          |             |                 |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы . | 200       | 5,88             | 9,58                                  | 30,39    | 234,02                   | 181         | 20,64 Р         |
|  | Какао с молоком..                      | 200       | 3,87             | 3,1                                   | 25,17    | 145,36                   | 382         | 15,00 Р         |
|  | Хлеб пшеничный                         | 30        | 2,32             | 0,9                                   | 14,94    | 91,2                     | 560         | 3,00 Р          |
|  | Масло сливочное ( порциями)            | 10        | 0,08             | 7,25                                  | 0,13     | 66,1                     | 14          | 8,00 Р          |
|  | Сыр твердый (порциями)                 | 15        | 6,96             | 8,85                                  |          | 108                      | 15          | 10,00 Р         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  | 455       | 19,11            | 29,68                                 | 70,63    | 644,68                   |             | 56,64 Р         |
| <b>Обед 5-11 кл</b>  |  |           |                  |                                       |          |                          |             |                 |
|  | Суп картофельный с горохом .           | 200       | 5,72             | 38,52                                 | 12,49    | 439,4                    | 102         | 15,00 Р         |
|  | Котлеты рубленные из филе птицы.       | 70        | 10,96            | 16,62                                 | 10,7     | 237,29                   | 294         | 37,00 Р         |
|  | Соус сметанный№330                     | 20        | 0,28             | 1                                     | 1,17     | 14,82                    | 330         | 3,00 Р          |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом.  | 120       | 4,35             | 4,66                                  | 24,4     | 156,86                   | 203         | 12,00 Р         |
|  | Капуста тушеная . (Осенне-зимний)      | 35        | 0,8              | 0,94                                  | 3,42     | 25,74                    | 321         | 5,00 Р          |
|  | Компот из смеси сухофруктов            | 200       | 1,1              |                                       | 42,28    | 179,37                   | 349         | 8,00 Р          |
|  | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,54             | 0,6                                   | 9,96     | 60,8                     | 560         | 2,00 Р          |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30        | 4,86             | 2,04                                  | 25,32    | 139,2                    | 527         | 3,00 Р          |
| <b>Итого за Обед</b>   |  | 695       | 29,61            | 64,38                                 | 129,74   | 1253,48                  |             | 85,00 Р         |
| <b>Льготная катего</b>   |  |           |                  |                                       |          |                          |             |                 |
|  | Суп картофельный с горохом .           | 180       | 5,15             | 34,67                                 | 11,24    | 395,46                   | 102         | 13,39 Р         |
|  | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,54             | 0,6                                   | 9,96     | 60,8                     | 560         | 2,00 Р          |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b> |  | 200       | 6,69             | 35,27                                 | 21,2     | 456,26                   |             | 15,39 Р         |

|               |       |       |        |        |         |  |          |
|---------------|-------|-------|--------|--------|---------|--|----------|
| Итого за день | 1 350 | 55,41 | 129,33 | 221,57 | 2354,42 |  | 157,03 Р |
|---------------|-------|-------|--------|--------|---------|--|----------|

|  |                                      |                  |                  |                      |          |                         |             | <b>(лист 2)</b> |          |
|--|--------------------------------------|------------------|------------------|----------------------|----------|-------------------------|-------------|-----------------|----------|
| <b>Рацион: Школа миллеровский район</b>                          |                                      | <b>Неделя: 1</b> |                  | <b>День: вторник</b> |          |                         |             |                 |          |
| Прием пищи   | Наименование блюда                   | Вес блюда        | Пищевые вещества |                      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |                 |          |
|  |                                      |                  | Белки            | Жиры                 | Углеводы |                         |             |                 |          |
| <b>Завтрак 1-4кл</b>   |                                      |                  |                  |                      |          |                         |             |                 |          |
|  | Омлет натуральный.                   | 140              | 13,44            | 24,26                | 2,63     | 146,4                   | 210         |                 | 31,64 Р  |
|  | Горошек овощной ( консервированный). | 25               | 0,74             | 0,05                 | 1,55     | 9,52                    | 131         |                 | 4,00 Р   |
|  | Кофейный напиток .                   | 200              |                  |                      | 19,96    | 79,8                    | 379         |                 | 10,00 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                       | 30               | 2,32             | 0,9                  | 14,94    | 91,2                    | 560         |                 | 3,00 Р   |
|  | Масло сливочное ( порциями)          | 10               | 0,08             | 7,25                 | 0,13     | 66,1                    | 14          |                 | 8,00 Р   |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                      | 405              | 16,58            | 32,46                | 39,21    | 393,02                  |             |                 | 56,64 Р  |
| <b>Обед 5-11 кл</b>  |                                      |                  |                  |                      |          |                         |             |                 |          |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем.   | 200              | 1,41             | 3,96                 | 6,32     | 71,8                    | 88          |                 | 15,00 Р  |
|  | Рыба ,запеченная в сметанном соусе.  | 80               | 10,58            | 10,78                | 22,92    | 230,59                  | 232         |                 | 35,00 Р  |
|  | Картофельное пюре с маслом           | 120              | 2,58             | 7,46                 | 17,34    | 150,15                  | 128         |                 | 18,00 Р  |
|  | Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)    | 35               | 0,66             | 3,11                 | 2,69     | 41,65                   | 57          |                 | 5,00 Р   |
|  | Чай с сахаром и лимоном.             | 200/15/7         | 0,13             | 0,02                 | 15,2     | 62                      | 377         |                 | 7,00 Р   |
|  | Хлеб пшеничный                       | 20               | 1,54             | 0,6                  | 9,96     | 60,8                    | 560         |                 | 2,00 Р   |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30               | 4,86             | 2,04                 | 25,32    | 139,2                   | 527         |                 | 3,00 Р   |
| <b>Итого за Обед</b>   |                                      | 707              | 21,76            | 27,97                | 99,75    | 756,19                  |             |                 | 85,00 Р  |
| <b>Льготная катего</b>   |                                      |                  |                  |                      |          |                         |             |                 |          |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем.   | 180              | 1,27             | 3,56                 | 5,69     | 64,62                   | 88          |                 | 13,39 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                       | 20               | 1,54             | 0,6                  | 9,96     | 60,8                    | 560         |                 | 2,00 Р   |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b> |                                      | 200              | 2,81             | 4,16                 | 15,65    | 125,42                  |             |                 | 15,39 Р  |
| <b>Итого за день</b>   |                                      | 1 312            | 41,15            | 64,59                | 154,61   | 1274,63                 |             |                 | 157,03 Р |

|  |   |                  |                  |       |                    |                         |             |  | (лист 3) |
|--|---|------------------|------------------|-------|--------------------|-------------------------|-------------|--|----------|
| <b>Рацион: Школа миллеровский район</b>                          |   | <b>Неделя:</b> 1 |                  |       | <b>День:</b> среда |                         |             |  |          |
| Прием пищи   | Наименование блюда                      | Вес блюда        | Пищевые вещества |       |                    | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |          |
|  |   |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы           |                         |             |  |          |
| <b>Завтрак 1-4кл</b>   |   |                  |                  |       |                    |                         |             |  |          |
|  | Запеканка из творога со сметаной.       | 150/20           | 23,46            | 22,29 | 23,29              | 387,24                  | 223         |  | 40,64 Р  |
|  | Чай с сахаром.                          | 200              | 0,07             | 0,02  | 15                 | 60                      | 376         |  | 5,00 Р   |
|  | Хлеб пшеничный                          | 30               | 2,32             | 0,9   | 14,94              | 91,2                    | 560         |  | 3,00 Р   |
|  | Масло сливочное ( порциями)             | 10               | 0,08             | 7,25  | 0,13               | 66,1                    | 14          |  | 8,00 Р   |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   | 410              | 25,93            | 30,46 | 53,36              | 604,54                  |             |  | 56,64 Р  |
| <b>Обед 5-11 кл</b>  |   |                  |                  |       |                    |                         |             |  |          |
|  | Суп картофельный с вермишелью           | 200              | 2,15             | 2,27  | 13,96              | 94,6                    | 103         |  | 15,00 Р  |
|  | Тефтели мясные с соусом                 | 70               | 4,43             | 10,25 | 7,39               | 141,91                  | 279         |  | 37,00 Р  |
|  | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом     | 120              | 5,24             | 6,02  | 28,49              | 191,78                  | 171         |  | 10,00 Р  |
|  | Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний) | 35               | 0,14             |       | 22,75              | 87,5                    | 70          |  | 6,00 Р   |
|  | Кисель из яблок сушеных                 | 200              | 0,06             | 0,05  | 31,4               | 127,63                  | 354         |  | 12,00 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                          | 20               | 1,54             | 0,6   | 9,96               | 60,8                    | 560         |  | 2,00 Р   |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30               | 4,86             | 2,04  | 25,32              | 139,2                   | 527         |  | 3,00 Р   |
| <b>Итого за Обед</b>   |   | 675              | 18,42            | 21,23 | 139,27             | 843,42                  |             |  | 85,00 Р  |
| <b>Льготная катего</b>   |   |                  |                  |       |                    |                         |             |  |          |
|  | Суп картофельный с вермишелью           | 180              | 1,94             | 2,04  | 12,57              | 85,14                   | 103         |  | 13,39 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                          | 20               | 1,54             | 0,6   | 9,96               | 60,8                    | 560         |  | 2,00 Р   |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b> |   | 200              | 3,48             | 2,64  | 22,53              | 145,94                  |             |  | 15,39 Р  |
| <b>Итого за день</b>   |   | 1 285            | 47,83            | 54,33 | 215,16             | 1593,9                  |             |  | 157,03 Р |

|  |   |           |                  |       |          |                         |             |  | (лист 4) |
|--|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|----------|
| <b>Рацион: Школа миллеровский район</b>                          |   |           | <b>Неделя:</b> 1 |       |          | <b>День:</b> четверг    |             |  |          |
| Прием пищи   | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |          |
|  |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |  |          |
| <b>Завтрак 1-4кл</b>   |   |           |                  |       |          |                         |             |  |          |
|  | Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахаром и изюмом. | 200       | 7,63             | 11,3  | 33,73    | 267,75                  | 173         |  | 25,64 Р  |
|  | Кофейный напиток .                                      | 200       |                  |       | 19,96    | 79,8                    | 379         |  | 10,00 Р  |
|  | Хлеб пшеничный  | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94    | 91,2                    | 560         |  | 3,00 Р   |
|  | Масло сливочное ( порциями)                             | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13     | 66,1                    | 14          |  | 8,00 Р   |
|  | Сыр твердый (порциями)                                  | 15        | 6,96             | 8,85  |          | 108                     | 15          |  | 10,00 Р  |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   | 455       | 16,99            | 28,3  | 68,76    | 612,85                  |             |  | 56,64 Р  |
| <b>Обед 5-11 кл</b>  |   |           |                  |       |          |                         |             |  |          |
|  | Борщ с капустой и картофелем..                          | 200       | 1,38             | 4,14  | 9,6      | 81,72                   | 82          |  | 15,00 Р  |
|  | Плов из курицы  | 170       | 17,42            | 20,75 | 29,67    | 378,19                  | 291         |  | 38,00 Р  |
|  | Салат из моркови с сахаром                              | 35        | 0,43             | 0,03  | 4,02     | 28,6                    | 62          |  | 7,00 Р   |
|  | Сок фруктовый или ягодный .                             | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 84,8                    | 389         |  | 20,00 Р  |
|  | Хлеб пшеничный  | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96     | 60,8                    | 560         |  | 2,00 Р   |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 30        | 4,86             | 2,04  | 25,32    | 139,2                   | 527         |  | 3,00 Р   |
| <b>Итого за Обед</b>   |   | 655       | 26,63            | 27,76 | 98,77    | 773,31                  |             |  | 85,00 Р  |
| <b>Льготная катего</b>   |   |           |                  |       |          |                         |             |  |          |
|  | Борщ с капустой и картофелем..                          | 180       | 1,24             | 3,73  | 8,64     | 73,55                   | 82          |  | 13,39 Р  |
|  | Хлеб пшеничный  | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96     | 60,8                    | 560         |  | 2,00 Р   |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b> |   | 200       | 2,78             | 4,33  | 18,6     | 134,35                  |             |  | 15,39 Р  |
| <b>Итого за день</b>   |   | 1 310     | 46,4             | 60,39 | 186,13   | 1520,51                 |             |  | 157,03 Р |

|  |                                       |                  |                  |       |                      |                         |             |        | (лист 5) |
|--|---------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------------------|-------------------------|-------------|--------|----------|
| <b>Рацион: Школа миллеровский район</b>                          |                                       | <b>Неделя:</b> 1 |                  |       | <b>День:</b> пятница |                         |             |        |          |
| Прием пищи   | Наименование блюда                    | Вес блюда        | Пищевые вещества |       |                      | Энергетическая ценность | № рецептуры |        |          |
|  |                                       |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы             |                         |             |        |          |
| <b>Завтрак 1-4кл</b>   |                                       |                  |                  |       |                      |                         |             |        |          |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами     | 70               | 6,83             | 3,47  | 2,66                 | 73,5                    | 229         | 25,64  | Р        |
|  | Картофель отварной с маслом сливочным | 120              | 2,4              | 4,62  | 19,26                | 131,94                  | 125         | 15,00  | Р        |
|  | Чай с сахаром.                        | 200              | 0,07             | 0,02  | 15                   | 60                      | 376         | 5,00   | Р        |
|  | Хлеб пшеничный                        | 30               | 2,32             | 0,9   | 14,94                | 91,2                    | 560         | 3,00   | Р        |
|  | Масло сливочное ( порциями)           | 10               | 0,08             | 7,25  | 0,13                 | 66,1                    | 14          | 8,00   | Р        |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                       | 430              | 11,7             | 16,26 | 51,99                | 422,74                  |             | 56,64  | Р        |
| <b>Обед 5-11 кл</b>  |                                       |                  |                  |       |                      |                         |             |        |          |
|  | Суп картофельный с крупой(ячневый)    | 200              | 1,58             | 2,17  | 9,69                 | 68,6                    | 101         | 15,00  | Р        |
|  | Котлеты ,биточки мясные.              | 70               | 8,79             | 20,08 | 10,56                | 259,05                  | 268         | 40,00  | Р        |
|  | Каша рассыпчатая гречневая с маслом   | 120              | 6,77             | 7,19  | 33,17                | 227,96                  | 171         | 14,00  | Р        |
|  | Икра свекольная                       | 35               | 0,48             | 2,66  | 3,29                 | 38,81                   | 75          | 3,00   | Р        |
|  | Компот из смеси сухофруктов           | 200              | 1,1              |       | 42,28                | 179,37                  | 349         | 8,00   | Р        |
|  | Хлеб пшеничный                        | 20               | 1,54             | 0,6   | 9,96                 | 60,8                    | 560         | 2,00   | Р        |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30               | 4,86             | 2,04  | 25,32                | 139,2                   | 527         | 3,00   | Р        |
| <b>Итого за Обед</b>   |                                       | 675              | 25,12            | 34,74 | 134,27               | 973,79                  |             | 85,00  | Р        |
| <b>Льготная катего</b>   |                                       |                  |                  |       |                      |                         |             |        |          |
|  | Суп картофельный с крупой(ячневый)    | 180              | 1,42             | 1,95  | 8,72                 | 61,74                   | 101         | 13,39  | Р        |
|  | Хлеб пшеничный                        | 20               | 1,54             | 0,6   | 9,96                 | 60,8                    | 560         | 2,00   | Р        |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b> |                                       | 200              | 2,96             | 2,55  | 18,68                | 122,54                  |             | 15,39  | Р        |
| <b>Итого за день</b>   |                                       | 1 305            | 39,78            | 53,55 | 204,94               | 1519,07                 |             | 157,03 | Р        |

|  |  |           |                  |       |                          |                         |             |  | (лист 6) |
|--|--|-----------|------------------|-------|--------------------------|-------------------------|-------------|--|----------|
| <b>Рацион: Школа миллеровский район</b>                          |  |           | <b>Неделя:</b> 2 |       | <b>День:</b> понедельник |                         |             |  |          |
| Прием пищи   | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |                          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |          |
|  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы                 |                         |             |  |          |
| <b>Завтрак 1-4кл</b>   |  |           |                  |       |                          |                         |             |  |          |
|  | Суп молочный с крупой гречневой.                     | 200       | 2,97             | 3,57  | 6,14                     | 71,2                    | 121         |  | 25,64 Р  |
|  | Кофейный напиток .                                   | 200       |                  |       | 19,96                    | 79,8                    | 379         |  | 10,00 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94                    | 91,2                    | 560         |  | 3,00 Р   |
|  | Масло сливочное ( порциями)                          | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13                     | 66,1                    | 14          |  | 8,00 Р   |
|  | Сыр твердый (порциями)                               | 15        | 6,96             | 8,85  |                          | 108                     | 15          |  | 10,00 Р  |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  | 455       | 12,33            | 20,57 | 41,17                    | 416,3                   |             |  | 56,64 Р  |
| <b>Обед 5-11 кл</b>  |  |           |                  |       |                          |                         |             |  |          |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем.                   | 200       | 1,41             | 3,96  | 6,32                     | 71,8                    | 88          |  | 15,00 Р  |
|  | Жаркое по-домашнему                                  | 180       | 13,08            | 31,95 | 17,7                     | 413,71                  | 259         |  | 52,00 Р  |
|  | Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний) | 35        | 1,03             | 0,07  | 2,17                     | 13,33                   | 131         |  | 5,00 Р   |
|  | Компот из смеси сухофруктов                          | 200       | 1,1              |       | 42,28                    | 179,37                  | 349         |  | 8,00 Р   |
|  | Хлеб пшеничный                                       | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96                     | 60,8                    | 560         |  | 2,00 Р   |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 30        | 4,86             | 2,04  | 25,32                    | 139,2                   | 527         |  | 3,00 Р   |
| <b>Итого за Обед</b>   |  | 665       | 23,02            | 38,62 | 103,75                   | 878,21                  |             |  | 85,00 Р  |
| <b>Льготная катего</b>   |  |           |                  |       |                          |                         |             |  |          |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем.                   | 180       | 1,27             | 3,56  | 5,69                     | 64,62                   | 88          |  | 13,39 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                                       | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96                     | 60,8                    | 560         |  | 2,00 Р   |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b> |  | 200       | 2,81             | 4,16  | 15,65                    | 125,42                  |             |  | 15,39 Р  |
| <b>Итого за день</b>   |  | 1 320     | 38,16            | 63,35 | 160,57                   | 1419,93                 |             |  | 157,03 Р |



|  |   |                  |                  |        |                      |                         |             | (лист 7) |
|--|---|------------------|------------------|--------|----------------------|-------------------------|-------------|----------|
| <b>Рацион: Школа миллеровский район</b>                          |   | <b>Неделя:</b> 2 |                  |        | <b>День:</b> вторник |                         |             |          |
| Прием пищи   | Наименование блюда                        | Вес блюда        | Пищевые вещества |        |                      | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|  |   |                  | Белки            | Жиры   | Углеводы             |                         |             |          |
| <b>Завтрак 1-4кл</b>   |   |                  |                  |        |                      |                         |             |          |
|  | Запеканка рисовая с творогом .            | 150              | 7,9              | 11,37  | 40,79                | 301,43                  | 188         | 36,64 Р  |
|  | Сметана                                   | 20               | 0,52             | 3      | 0,72                 | 32,4                    | 540         | 2,00 Р   |
|  | Чай с сахаром и лимоном.                  | 200/15/7         | 0,13             | 0,02   | 15,2                 | 62                      | 377         | 7,00 Р   |
|  | Хлеб пшеничный                            | 30               | 2,32             | 0,9    | 14,94                | 91,2                    | 560         | 3,00 Р   |
|  | Масло сливочное ( порциями)               | 10               | 0,08             | 7,25   | 0,13                 | 66,1                    | 14          | 8,00 Р   |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   | 432              | 10,95            | 22,54  | 71,78                | 553,13                  |             | 56,64 Р  |
| <b>Обед 5-11 кл</b>  |   |                  |                  |        |                      |                         |             |          |
|  | Суп картофельный с горохом .              | 200              | 5,72             | 38,52  | 12,49                | 439,4                   | 102         | 15,00 Р  |
|  | Птица тушеная в соусе сметанном с томатом | 70               | 8,36             | 7,08   | 2,46                 | 107,1                   | 290         | 33,00 Р  |
|  | Каша рассыпчатая гречневая с маслом       | 120              | 6,77             | 7,19   | 33,17                | 227,96                  | 171         | 14,00 Р  |
|  | Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний) | 35               | 0,6              | 1,75   | 2,96                 | 30                      | 47          | 6,00 Р   |
|  | Кисель из яблок сушеных                   | 200              | 0,06             | 0,05   | 31,4                 | 127,63                  | 354         | 12,00 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                            | 20               | 1,54             | 0,6    | 9,96                 | 60,8                    | 560         | 2,00 Р   |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30               | 4,86             | 2,04   | 25,32                | 139,2                   | 527         | 3,00 Р   |
| <b>Итого за Обед</b>   |   | 675              | 27,91            | 57,23  | 117,76               | 1132,09                 |             | 85,00 Р  |
| <b>Льготная катего</b>   |   |                  |                  |        |                      |                         |             |          |
|  | Суп картофельный с горохом .              | 180              | 5,15             | 34,67  | 11,24                | 395,46                  | 102         | 13,39 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                            | 20               | 1,54             | 0,6    | 9,96                 | 60,8                    | 560         | 2,00 Р   |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b> |   | 200              | 6,69             | 35,27  | 21,2                 | 456,26                  |             | 15,39 Р  |
| <b>Итого за день</b>   |   | 1 307            | 45,55            | 115,04 | 210,74               | 2141,48                 |             | 157,03 Р |

|  |                                     |                  |                  |       |                    |                         |             | (лист 8) |
|--|-------------------------------------|------------------|------------------|-------|--------------------|-------------------------|-------------|----------|
| <b>Рацион: Школа миллеровский район</b>                          |                                     | <b>Неделя:</b> 2 |                  |       | <b>День:</b> среда |                         |             |          |
| Прием пищи   | Наименование блюда                  | Вес блюда        | Пищевые вещества |       |                    | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|  |                                     |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы           |                         |             |          |
| <b>Завтрак 1-4кл</b>   |                                     |                  |                  |       |                    |                         |             |          |
|  | Макароны отварные с сыром           | 200              | 13,54            | 15,92 | 34,11              | 334,4                   | 204         | 30,64 Р  |
|  | Какао с молоком..                   | 200              | 3,87             | 3,1   | 25,17              | 145,36                  | 382         | 15,00 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 30               | 2,32             | 0,9   | 14,94              | 91,2                    | 560         | 3,00 Р   |
|  | Масло сливочное ( порциями)         | 10               | 0,08             | 7,25  | 0,13               | 66,1                    | 14          | 8,00 Р   |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                     | 440              | 19,81            | 27,17 | 74,35              | 637,06                  |             | 56,64 Р  |
| <b>Обед 5-11 кл</b>  |                                     |                  |                  |       |                    |                         |             |          |
|  | Суп картофельный с клецками.        | 200              | 2,85             | 3,67  | 15,03              | 115,4                   | 108         | 18,00 Р  |
|  | Тефтели мясные с соусом             | 70               | 4,43             | 10,25 | 7,39               | 141,91                  | 279         | 37,00 Р  |
|  | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом | 120              | 5,24             | 6,02  | 28,49              | 191,78                  | 171         | 10,00 Р  |
|  | Винегрет овощной .                  | 35               | 0,49             | 3,51  | 2,55               | 43,79                   | 67          | 8,00 Р   |
|  | Чай с сахаром и лимоном.            | 200/15/7         | 0,13             | 0,02  | 15,2               | 62                      | 377         | 7,00 Р   |
|  | Хлеб пшеничный                      | 20               | 1,54             | 0,6   | 9,96               | 60,8                    | 560         | 2,00 Р   |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                | 30               | 4,86             | 2,04  | 25,32              | 139,2                   | 527         | 3,00 Р   |
| <b>Итого за Обед</b>   |                                     | 697              | 19,54            | 26,11 | 103,94             | 754,88                  |             | 85,00 Р  |
| <b>Льготная катего</b>   |                                     |                  |                  |       |                    |                         |             |          |
|  | Суп картофельный с клецками.        | 180              | 2,56             | 3,31  | 13,53              | 103,86                  | 108         | 13,39 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                      | 20               | 1,54             | 0,6   | 9,96               | 60,8                    | 560         | 2,00 Р   |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b> |                                     | 200              | 4,1              | 3,91  | 23,49              | 164,66                  |             | 15,39 Р  |
| <b>Итого за день</b>   |                                     | 1 337            | 43,45            | 57,19 | 201,78             | 1556,6                  |             | 157,03 Р |

|  |   |                  |                  |       |                      |                         |             | (лист 9) |
|--|---|------------------|------------------|-------|----------------------|-------------------------|-------------|----------|
| <b>Рацион: Школа миллеровский район</b>                          |   | <b>Неделя:</b> 2 |                  |       | <b>День:</b> четверг |                         |             |          |
| Прием пищи   | Наименование блюда                                | Вес блюда        | Пищевые вещества |       |                      | Энергетическая ценность | № рецептуры |          |
|  |   |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы             |                         |             |          |
| <b>Завтрак 1-4кл</b>   |   |                  |                  |       |                      |                         |             |          |
|  | Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. | 170              | 17,51            | 14,79 | 30,26                | 325,13                  | 222         | 35,64 Р  |
|  | Кофейный напиток .                                | 200              |                  |       | 19,96                | 79,8                    | 379         | 10,00 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                                    | 30               | 2,32             | 0,9   | 14,94                | 91,2                    | 560         | 3,00 Р   |
|  | Масло сливочное ( порциями)                       | 10               | 0,08             | 7,25  | 0,13                 | 66,1                    | 14          | 8,00 Р   |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   | 410              | 19,91            | 22,94 | 65,29                | 562,23                  |             | 56,64 Р  |
| <b>Обед 5-11 кл</b>  |   |                  |                  |       |                      |                         |             |          |
|  | Рассольник Ленинградский                          | 200              | 1,61             | 4,07  | 9,58                 | 85,8                    | 96          | 13,00 Р  |
|  | Рыба ,запеченная в сметанном соусе.               | 80               | 10,58            | 10,78 | 22,92                | 230,59                  | 232         | 35,00 Р  |
|  | Картофельное пюре с маслом                        | 120              | 2,58             | 7,46  | 17,34                | 150,15                  | 128         | 18,00 Р  |
|  | Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)           | 35               | 0,14             |       | 22,75                | 87,5                    | 70          | 6,00 Р   |
|  | Компот из смеси сухофруктов                       | 200              | 1,1              |       | 42,28                | 179,37                  | 349         | 8,00 Р   |
|  | Хлеб пшеничный                                    | 20               | 1,54             | 0,6   | 9,96                 | 60,8                    | 560         | 2,00 Р   |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30               | 4,86             | 2,04  | 25,32                | 139,2                   | 527         | 3,00 Р   |
| <b>Итого за Обед</b>   |   | 685              | 22,41            | 24,95 | 150,15               | 933,41                  |             | 85,00 Р  |
| <b>Льготная катего</b>   |   |                  |                  |       |                      |                         |             |          |
|  | Рассольник Ленинградский                          | 180              | 1,45             | 3,66  | 8,63                 | 77,22                   | 96          | 13,39 Р  |
|  | Хлеб пшеничный                                    | 20               | 1,54             | 0,6   | 9,96                 | 60,8                    | 560         | 2,00 Р   |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b> |   | 200              | 2,99             | 4,26  | 18,59                | 138,02                  |             | 15,39 Р  |
| <b>Итого за день</b>   |   | 1 295            | 45,31            | 52,15 | 234,03               | 1633,66                 |             | 157,03 Р |

|  |   |                  |                  |       |                      |                         |             |         | (лист 10) |
|--|---|------------------|------------------|-------|----------------------|-------------------------|-------------|---------|-----------|
| <b>Рацион: Школа миллеровский район</b>                          |   | <b>Неделя:</b> 2 |                  |       | <b>День:</b> пятница |                         |             |         |           |
| Прием пищи   | Наименование блюда                              | Вес блюда        | Пищевые вещества |       |                      | Энергетическая ценность | № рецептуры |         |           |
|  |   |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы             |                         |             |         |           |
| <b>Завтрак 1-4кл</b>   |   |                  |                  |       |                      |                         |             |         |           |
|  | Птица отварная с соусом.                        | 70               | 16,81            | 21,48 | 1,06                 | 264,57                  | 288         | 27,64 Р |           |
|  | Рис припущенный                                 | 120              | 2,91             | 3,44  | 29,34                | 159,96                  | 305         | 12,00 Р |           |
|  | Чай с сахаром и лимоном.                        | 200/15/7         | 0,13             | 0,02  | 15,2                 | 62                      | 377         | 7,00 Р  |           |
|  | Хлеб пшеничный                                  | 30               | 2,32             | 0,9   | 14,94                | 91,2                    | 560         | 2,00 Р  |           |
|  | Масло сливочное ( порциями)                     | 10               | 0,08             | 7,25  | 0,13                 | 66,1                    | 14          | 8,00 Р  |           |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   | 452              | 22,25            | 33,09 | 60,67                | 643,83                  |             | 56,64 Р |           |
| <b>Обед 5-11 кл</b>  |   |                  |                  |       |                      |                         |             |         |           |
|  | Борщ с капустой и картофелем..                  | 200              | 1,38             | 4,14  | 9,6                  | 81,72                   | 82          | 15,00 Р |           |
|  | Сметана   | 5                | 0,13             | 0,75  | 0,18                 | 8,1                     | 540         | 2,00 Р  |           |
|  | Печень, тушенная в соусе                        | 70               | 9,61             | 6,7   | 6,29                 | 124,54                  | 261         | 25,00 Р |           |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом.           | 120              | 4,35             | 4,66  | 24,4                 | 156,86                  | 203         | 12,00 Р |           |
|  | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 35               | 0,49             | 2,1   | 2,89                 | 32,48                   | 52          | 6,00 Р  |           |
|  | Сок фруктовый или ягодный .                     | 200              | 1                | 0,2   | 20,2                 | 84,8                    | 389         | 20,00 Р |           |
|  | Хлеб пшеничный                                  | 20               | 1,54             | 0,6   | 9,96                 | 60,8                    | 560         | 2,00 Р  |           |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30               | 4,86             | 2,04  | 25,32                | 139,2                   | 527         | 3,00 Р  |           |
| <b>Итого за Обед</b>   |   | 680              | 23,36            | 21,19 | 98,84                | 688,5                   |             | 85,00 Р |           |
| <b>Льготная катего</b>   |   |                  |                  |       |                      |                         |             |         |           |
|  | Борщ с капустой и картофелем..                  | 180              | 1,24             | 3,73  | 8,64                 | 73,55                   | 82          | 13,39 Р |           |
|  | Хлеб пшеничный                                  | 20               | 1,54             | 0,6   | 9,96                 | 60,8                    | 560         | 2,00 Р  |           |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 15,39р</b> |   | 200              | 2,78             | 4,33  | 18,6                 | 134,35                  |             | 15,39 Р |           |

|               |       |       |       |        |         |  |          |
|---------------|-------|-------|-------|--------|---------|--|----------|
| Итого за день | 1 332 | 48,39 | 58,61 | 178,11 | 1466,68 |  | 157,03 Р |
|---------------|-------|-------|-------|--------|---------|--|----------|

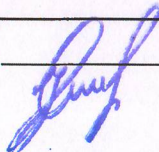
|                                   |        |        |        |         |          |  |            |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|------------|
| <b>Итого за период</b>            | 13 153 | 451,43 | 708,53 | 1967,64 | 16480,88 |  | 1 570,30 Р |
| <b>Среднее значение за период</b> |        | 45,1   | 70,9   | 196,8   | 1648,1   |  | 523,44 Р   |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

|                           |        |        |        |         |          |            |
|---------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|------------|
| о за период               | 13 328 | 444,92 | 736,51 | 1952,25 | 16653,61 | 1 570,30 Р |
| реднее значение за период |        | 44,5   | 73,7   | 195,2   | 1665,4   | 523,44 Р   |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор



Утвердил \_\_\_\_\_



Шай Николай Николаевич

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРЕДСТАВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
на учебный период  
для школьников МБОУ СОШ №7  
г. Миллерово

Составлено  
Директор МБОУ СОШ №7

