



Шаповалов Н.П.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников
МБОУ Роголиковская ООШ
г. Миллерово

Согласовано



Директор МБОУ Роголиковская ООШ

Стахурлова Н.П.

2024г

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

Меню приготавливаемых блюд на осенне зимний период

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак с (7-11 лет)	Каша жидкая молочная из манной крупы .	220	6,46	10,54	33,43	257,42	181	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/10/5	0,13	0,02	14,72	60,05	377	
	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		615	19,23	23,58	100,77	735,62		130-00
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленые (огурец).	30	0,12		19,5	75	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		620	22,64	23,29	139,17	882,08		100-00
Льготная категория питающихся	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,44	14	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		404	4,71	5,77	62,02	343,27		45-39
Итого за день		1 639	46,58	52,64	301,96	1960,97		275-39

(лист 2)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак с (7-11 лет)	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			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	
	Пряник (печенье)	55	4,54	3,62	57,75	281,82	332	
	Итого за Завтрак		500	24,46	31,11	127,68	788,38	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Чай с сахаром и лимоном.	180/15/7	0,12	0,02	13,83	56,41	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		662	18,64	18,35	68,13	536,96		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 и лимоном.	180/15/7	0,12	0,02	13,83	56,41	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		422	3,07	4,58	30,11	189,01		45-39
Итого за день		1 584	46,17	54,04	225,92	1514,35		275-39

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1				День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак с (7-11 лет)	Запеканка из творога со сметаной.	115/20	18,63	17,7	18,5	307,51	223	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/10/5	0,13	0,02	14,72	60,05	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	527	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2		
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		515	26,72	21,21	85,77	680,66		130-00
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Салат из белокочанной капусты свежей	30	0,39	0,97	1,88	17,88	45	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		630	20,96	28,77	104,67	787,28		100-00
Льготная категория питающихся	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)	4	0,03	2,9	0,05	26,44	14	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	404	6,95	7,72	61,29	367,27		45-39
Итого за день		1 549	54,63	57,7	251,73	1835,21		275-39

(лист 4)

Рацион: Школа миллеровский район		Неделя: 1				День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак с (7-11 лет)	Суп молочный с овсяной крупой	220	6,52	6,53	19,72	183,68	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	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	
	Сок фруктовый или ягодный .(0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01	
Итого за Завтрак		700	27,63	23,25	188,71	1083,69		130-00
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Глов из курицы	160	16,39	19,53	27,93	355,95	291	
	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,44	24,51	62	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед	610	26,13	35,32	108,18	878,28		100-00
Льготная категория питающихся	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		400	6,13	14,4	59,93	405,02		45-39
Итого за день		1 710	59,89	72,97	356,82	2366,99		275-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак с (7-11 лет)	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	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	
	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		585	28,53	20,27	109,7	778,98		130-00
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты, биточки мясные.	50	6,28	14,35	7,55	185,04	268	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра свекольная	30	0,41	2,28	2,82	33,27	75	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		620	16,62	28,22	102,29	752,09		100-00
Льготная категория питающихся	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,44	14	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		404	4,14	5,67	57,75	317,27		45-39
Итого за день		1 609	49,29	54,16	269,74	1848,34		275-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак с (7-11 лет)	Суп молочный с вермишелью.	220	4,81	4,18	15,8	132	120	
	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Круассан (45гр- шт)	45	2,8	3,3	77,3	354	330,01	
	Итого за Завтрак		545	19,85	20,1	155,88	916,45	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	160	11,63	28,4	15,73	367,74	259	
	Горошек овощной (консервированный).	30	0,89	0,06	1,86	11,43	131	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед		610	18,77	34,4	64,25	658,57	
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.	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		400	3,01	4,58	29,78	186,6		45-39
Итого за день		1 555	41,63	59,08	249,91	1761,62		275-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак с (7-11 лет)	Тефтели мясные с соусом	50/35	5,38	12,45	8,97	172,32	279	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Сок фруктовый или ягодный .(0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01	
Итого за Завтрак		700	24,55	24,09	203,34	1141,64		130-00
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Салат из квашеной капусты.	30	0,51	1,5	2,54	25,71	47	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед		640	23,38	19,42	107,52	723,3	
Льготная категория питающихся	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)	4	0,03	2,9	0,05	26,44	14	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		404	6,95	7,72	61,29	367,27	
Итого за день		1 744	54,88	51,23	372,15	2232,21		275-39

(лист 8)

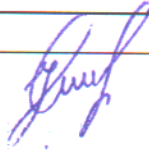
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак с (7-11 лет)	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	115/20	19,73	14,93	37,8	364,5	223	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	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	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Винегрет овощной .	30	0,42	3,01	2,19	37,53	67	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед		640	13,59	46,2	70,34	773,79	
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)	4	0,03	2,9	0,05	26,44	14	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		404	4,48	7,19	38,54	256,64	
Итого за день		1 544	45,76	71,81	219,19	1787,83		275-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак с (7-11 лет)	Макароны отварные с сыром	230	15,57	18,31	39,23	384,56	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	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	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сок фруктовый или ягодный .(0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01	
Итого за Завтрак		700	32,04	29,13	208,22	1232,57		130-00
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленые (огурец).	30	0,12		19,5	75	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		640	23,88	19,92	133,43	828,33		100-00
Льготная категория питающихся	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,44	14	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		404	4,17	7,57	57,64	334,47		45-39
Итого за день		1 744	60,09	56,62	399,29	2395,37		275-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак с (7-11 лет)	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(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		555	27,75	28,43	97,95	797,63	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	30	0,42	1,8	2,48	27,84	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		630	17,8	61,99	85,17	980,42		100-00
Льготная категория питающихся	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		400	7,03	14,58	60,15	409,52		45-39
Итого за день		1 585	52,58	105	243,27	2187,57		275-39

Итого за период	16 263	511,5	635,25	2889,98	19890,46	
Среднее значение за период		51,2	63,5	289	1989	

Составил _____ Администратор



Утвердил _____

