



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период с 7-11 лет (1-4 класс, ОВЗ 1-4класс)
для школьников МБОУ СОШ №8
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №8

Занкин О.М.

2026-2027гг



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

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	----------------------	--------------------

Завтрак 1-4кл, 1-4 кл ОВЗ

220	Каша жидкая молочная из манной крупы. молоко с мдм 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-257, Бел-6, Жир-11, Угл-33		181
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-82, Бел-3, Угл-16		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		15
Итого за Завтрак			ЭЦ-533, Бел-13, Жир-18, Угл-78	94-00

Обед

250	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
90/20	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная	ЭЦ-223, Бел-7, Жир-16, Угл-12		279
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное.	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 017, Бел-23, Жир-35, Угл-146	125-00

Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)

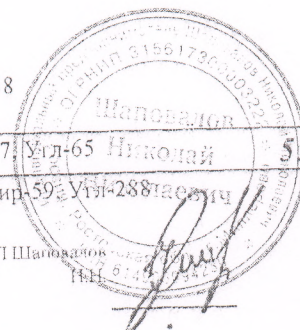
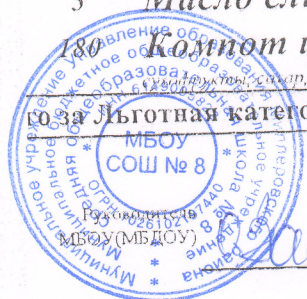
250	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за день			ЭЦ-359, Бел-5, Жир-7, Угл-65	55-94

Итого за день ЭЦ-1 910, Бел-42, Жир-59, Угл-288

Повар

ИП Шаповалов

ИП



(1ср)

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	----------------------	--------------------

Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ

90	Тефтели мясные с соусом сметана, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527

Итого за Завтрак ЭЦ-717, Бел-11, Жир-48, Угл-58

94-00

Обед

250	Суп картофельный с горохом картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
100	Котлеты рубленые из филе птицы. филе цб, молоко с жиром 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-339, Бел-16, Жир-24, Угл-15		294
180	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Салат из белокачанной капусты свежей капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527

Итого за Обед ЭЦ-1 077, Бел-33, Жир-40, Угл-140

125-00

Льготная категория питающихся (1-4кл ОВЗ)

250	Суп картофельный с горохом картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		15
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349

Итого за Льготная категория питающихся (1-4кл ОВЗ) ЭЦ-392, Бел-10, Жир-8, Угл-64

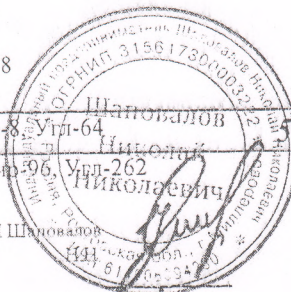
55-94

Итого за день ЭЦ-2 186, Бел-55, Жир-96, Угл-262

Повар

ИП Шановалов

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



(1чт)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	----------------------	--------------------

Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ

90	Птица тушеная в соусе сметанном/ филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Итого за Завтрак		ЭЦ-647, Бел-24, Жир-19, Угл-93	94-00	

Обед

250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
100	Гуляш. свинина, лук репчатый, томат, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-320, Бел-11, Жир-30, Угл-2		260
180	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Салат из моркови с сахаром морковь, сахар	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
Итого за Обед		ЭЦ-1163, Бел-25, Жир-59, Угл-123	125-00	

Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)

250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Кофейный напиток.	ЭЦ-72, Угл-18		379

Итого за Льготную категорию питающихся (1-4клОВЗ)		ЭЦ-492, Бел-7, Жир-21, Угл-67	5-94	
Итого за день		ЭЦ-2302, Бел-57, Жир-99, Угл-283		

Позар

ИПТ Шапова



(1шт)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОБЗ				
90	Печень, тушенная в соусе печень, сметана, лук пшеничный высшего сорта, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
200	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527

Итого за Завтрак ЭЦ-551, Бел-22, Жир-15, Угл-80

94-00

Обед

250	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
240	Плов из курицы цыпляток-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томаты, соль йодированная	ЭЦ-358, Бел-22, Жир-11, Угл-44		291
100	Икра свекольная свеколка, томаты, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-111, Бел-1, Жир-8, Угл-9		75
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527

Итого за Обед ЭЦ-850, Бел-29, Жир-22, Угл-131

125-00

Льготная категория питающихся (1-4клОБЗ)

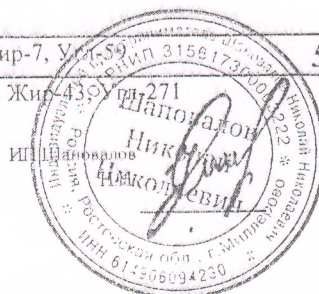
250	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349

Итого за Обед ЭЦ-327, Бел-5, Жир-7, Угл-59

55-94

Итого за день ЭЦ-1 729, Бел-56, Жир-43, Угл-271

Повар

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ</u>				
230	Суп молочный с вермишелью. молоко с жир 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-4, Угл-17		120
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		15
Итого за Завтрак			ЭЦ-414, Бел-11, Жир-12, Угл-62	94-00

Обед

250	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томат, соль йодированная	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
240	Жаркое по-домашнему картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24		259
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		376
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 063, Бел-23, Жир-48, Угл-134	125-00

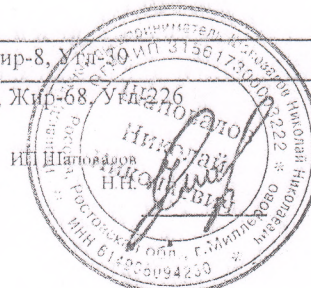
Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)

250	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томат, соль йодированная	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		15
180	Чай с сахаром.	ЭЦ-50, Угл-13		376
Итого за Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)			ЭЦ-223, Бел-6, Жир-8, Угл-30	55-94

Итого за день ЭЦ-1 700, Бел-40, Жир-68, Угл-226

Повар

А.С.



Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ</u>				
150	Запеканка из творога со сметаной. творог, сметана, сахар, крупа манная, масло сливочное, Сахарин панировочный, яйцо куриное	ЭЦ-342, Бел-21, Жир-20, Угл-21		223
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386

Итого за Завтрак ЭЦ-617, Бел-25, Жир-21, Угл-76

94-00

Обед

250	Суп картофельный с клецками. картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
90/20	Тефтели мясные с соусом. свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная	ЭЦ-223, Бел-7, Жир-16, Угл-12		279
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
100	Салат из моркови с сахаром морковь, сахар	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		376
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527

Итого за Обед ЭЦ-1 028, Бел-17, Жир-62, Угл-87

125-00

Льготная категория питающихся (1-4кл ОВЗ)

250	Суп картофельный с клецками. картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Чай с сахаром.	ЭЦ-50, Угл-13		376

Итого за Льготная категория питающихся (1-4кл ОВЗ) ЭЦ-274, Бел-5, Жир-8, Угл-43

Итого за день ЭЦ-1 919, Бел-47, Жир-91, Угл-204

Повар

ИП Шаповалов

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

СОШ № 8

Шаповалов

Николаев

Н.Н. Шаповалов

Н.Н. Шаповалов

Н.Н. Шаповалов

Меню с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
--------------	--------------------	--	----------------------	--------------------

Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ

90	Птица отварная с соусом.	ЭЦ-160, Бел-13, Жир-11, Угл-2		288
	цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная			
150	Рис припущенный	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
	крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная			
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-56, Угл-14		376
	сахар, чай черный			
30	Хлеб	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
	пшеничный(обогащенный)			
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Завтрак			ЭЦ-555, Бел-21, Жир-16, Угл-81	94-00

Обед

250	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
	картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная			
100	Котлеты, биточки мясные.	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15		268
	свинина, мясной фарш 2,5%, хлеб пшеничный, сахар пшеничный, масло растительное, соль йодированная			
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
	крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная			
100	Капуста тушеная.	ЭЦ-74, Бел-2, Жир-3, Угл-10		321
	капуста белокочанная, томаты, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная, морковь, мука пшеничная высшего сорта			
200	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
25	Хлеб	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
	пшеничный(обогащенный)			
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
Итого за Обед			ЭЦ-1105, Бел-32, Жир-46, Угл-136	125-00

Льготная категория питающихся (1-4кл ОВЗ)

250	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
	картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная			
20	Хлеб	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
	пшеничный(обогащенный)			
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
Итого за день			ЭЦ-1934, Бел-58, Жир-60, Угл-261	555-94

Итого за день

Повар

ИП Шаповалов

