

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период
для школьников МБОУ СОШ №8
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №8

Лут В.А.

2023-2024гг



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								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		445	12,95	20,03	60,4	490,27		64-30
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 пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленые (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		655	22,86	22,8	150,41	922,74		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	4,83	6,5	66,27	367,82		45-39
Итого за день		1 525	40,64	49,33	277,08	1780,83		204-69

(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								
	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		420	15,64	27,04	42,3	362,62		64-30
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушенная 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.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед	692	20,27	19,03	77,94	588,95		95-00

Льготная категория питающихся (5-11кл) г							
Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	442	3,08	4,58	31,48	194,6		45-39
Итого за день	1 554	38,99	50,65	151,72	1146,17		204-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		420	7,87	38,46	42,72	564,46		64-30
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 белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		665	21,72	29,67	106,77	802,86		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) г								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	6,03	8,5	54,66	340,08		45-39
Итого за день		1 510	35,62	76,63	204,15	1707,4		204-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		445	16,79	19,46	58,11	490,41		64-30
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		655	28,84	37,22	120,94	958,99		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) г								

Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	6,13	14,4	61,93	413		45-39
Итого за день	1 520	51,76	71,08	240,98	1862,4		204-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Итого за Завтрак		420	18,77	14,81	69,4	503,7	
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	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		655	18,42	29,28	115,43	821,97		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) г	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		435	8,9	12,3	62	413,82	
Итого за день		1 510	46,09	56,39	246,83	1739,49		204-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	200	4,37	3,8	14,36	120	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Итого за Завтрак		445	11,37	14,23	49,33	396,05	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	170	12,36	30,17	16,72	390,73	259	
	Горошек овощной (консервированный).	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	

	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		655	21,26	36,89	91,89	803,49		95-00
Льготная категория питающихся (5-11 кл) г								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р		420	3,01	4,61	47,68	260,23		45-39
Итого за день		1 520	35,64	55,73	188,9	1459,77		204-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/20	6,83	3,47	2,66	73,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		420	14,46	10,41	61,09	416,48		64-30
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	35	0,6	1,75	2,96	30	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		675	25,2	20,35	120,61	791,93		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) г								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	7,07	8,45	65,54	391,82		45-39
Итого за день		1 520	46,73	39,21	247,24	1600,23		204-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	21,92	16,59	42	405	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		385	24,28	21,12	76,97	609,05		64-30
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	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		697	15,35	47,38	80,84	834,45		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) г								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		447	4,56	7,92	40,26	271,25		45-39
Итого за день		1 529	44,19	76,42	198,07	1714,75		204-69

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		435	19,77	23,55	74,29	604,01		64-30
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 соленные (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Обед		675	25,63	20,6	149,35	905,17		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) г	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	4,29	8,3	61,89	359,02		45-39
Итого за день		1 535	49,69	52,45	285,53	1868,2		204-69

(лист 10)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: пятница

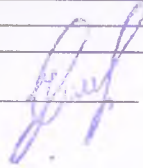
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/20	16,81	21,48	1,06	264,57	288	
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		447	22,21	29,47	60,61	610,78		64-30
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.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		

Итого за Обед	665	19,59	62,99	96,04	1039,94		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) г							
Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	7,13	14,6	62,17	418		45-39
Итого за день	1 532	48,93	107,06	218,82	2068,72		204-69

Итого за период

Среднее значение за период

Составил



Администратор

15 255	438,28	634,95	2259,32	16947,96		
	43,8	63,5	225,9	1694,8		

Утвердил _____

