

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников
МБОУ Колодезянская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Колодезянская СОШ

Шаповага О.Г.



2022-2023г



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях 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								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	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	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		445	16,75	23,11	70,57	575,63		61-01
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	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	25,99	27,55	153,46	990,54		90-00
Льготная категория питаю								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	9,65	4,91	91,52	473,97		30-39
Итого за день		1 570	52,39	55,57	315,55	2040,14		181-40

(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	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	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		390	15,58	27,11	38,96	349,51		61-01
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57	

	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		707	18,98	21,15	79,87	609,6		90-00
Льготная категория питаю								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		472	7,94	6,62	56,8	333,8		30-39
Итого за день		1 569	42,5	54,88	175,63	1292,91		181-40

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		61-01
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Сосиски отварные .	60	6,05	16,96	0,27	178,91	243	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321	
	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	23,38	63,77	107,26	1128,54		90-00
Льготная категория питаю								
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	12,18	41,21	79,17	767,03		30-39
Итого за день		1 535	43,43	143,44	229,15	2460,03		181-40

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога	130	25,12	23,87	24,93	414,57	223	
	Сгущённое молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		380	35,34	33,47	114,23	905,57		61-01
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	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	
	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		655	26,63	27,76	98,77	773,31		90-00
Льготная категория питаю								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	450	8,78	6,98	65,08	366,52		30-39
Итого за день	1 485	70,75	68,21	278,08	2045,4		181-40

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	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	25	0,1		16,25	62,5	70	
	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		445	18,87	14,81	85,65	566,2		61-01
Обед								
	Суп картофельный с крупой(яичневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Котлеты ,биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	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		675	20,93	35,01	118,44	895,98		90-00
Льготная категория питаю								
	Суп картофельный с крупой(яичневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	9,08	4,81	87,25	447,97		30-39
Итого за день		1 570	48,88	54,63	291,34	1910,15		181-40

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	4,38	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	11,38	14,23	49,33	396,05		61-01
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). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Кисель из яблок сушеных	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	22,3	36,84	102,77	855,23		90-00
Льготная категория питаю								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Кисель из яблок сушеных	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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	8,91	6,6	83,88	451,17		30-39
Итого за день		1 550	42,59	57,67	235,98	1702,45		181-40

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Колбаса отварная (порциями)	55	7,04	12,21	0,82	141,35	16	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	25	0,35	1,5	2,07	23,2	52	
	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	
Итого за Завтрак		452	15,08	20,65	61,52	509,53		61-01
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	35	0,6	1,75	2,96	30	47	
	Компот из смеси сухофруктов	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		675	27,91	57,23	117,76	1132,09		90-00
Льготная категория питаю								
	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Компот из смеси сухофруктов	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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	12,18	41,21	79,17	767,03		30-39
Итого за день		1 577	55,17	119,09	258,45	2408,65		181-40

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	150	15,45	13,05	26,7	286,88	222	
	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	17,81	17,58	61,67	490,93		61-01
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		90-00
Льготная категория питаю								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		472	9,38	6,33	65,51	377,4		30-39
Итого за день		1 554	42,54	71,29	208,02	1702,78		181-40

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 2

День: четверг

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		61-01
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	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	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	21,44	20,87	133,52	827,36		90-00
Льготная категория питаю	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		450	9,11	6,71	87,14	465,17		30-39
Итого за день		1 560	50,32	51,13	294,95	1896,54		181-40

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.	70	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		61-01
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Сосиски отварные .	60	6,05	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	16,37	53,33	73,63	849,26		90-00
Льготная категория питаю	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	

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 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	450	8,78	6,98	65,08	366,52		30-39
Итого за день	1 562	47,36	89,78	199,32	1826,56		181-40

Итого за период	15 532	495,93	765,69	2486,47	19285,61		
Среднее значение за период		49,6	76,6	248,6	1928,6		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____