



Шаповалов Н.А.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период 1-4 класс
для школьников МБОУ Ольхово-Рогская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Ольхово-Рогская СОШ



2025-2026г

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

Менюготавливаемых блюд на осенне-зимний период 1-4кл

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: понедельник

Итого за Завтрак								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210		
Салат из свежкы отварной с растительным маслом.	90	1,27	5,41	7,43	83,52	52		
Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379		
Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
Итого за Завтрак		500	19,73	32,03	58,17	459,28		94-00

Итого за Завтрак		Рацион: Школа миллеровский район						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Каша жидкая молочная из манной крупы .	220	6,46	10,54	33,43	257,42	181		
Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
Хлеб пшеничный(обогашенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
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		500	19,46	23,85	88,94	658,63		94-00

Рацион: Школа миллеровский район													Неделя: 1													День: среда													(лист 3)	
Прием пищи		Наименование блюда				Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры																												
Завтрак																																								
Тфтели мясные с соусом		90	5,69	13,18	9,5	182,45	279																																	
Каша рассыпчатая ячневая с маслом.		150	1,31	34,11	6,74	339,19	171																																	
Чай с сахаром.		200	0,07	0,02	13,95	55,81	376																																	
Хлеб пшеничный(обогатщенный)		30	2,37	0,3	13,86	70,14	560																																	
Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)		30	1,68	0,33	14,1	68,97	527																																	
Итого за Завтрак													94-00																											
Рацион: Школа миллеровский район													Неделя: 1													День: четверг													(лист 4)	
Прием пищи		Наименование блюда				Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры																												
Завтрак																																								
Птица тушеная в соусе сметанном/		90	10,75	9,11	3,16	137,7	290																																	
Каша рассыпчатая гречневая с маслом		150	8,47	8,99	41,46	284,95	171																																	
Хлеб пшеничный(обогатщенный)		30	2,37	0,3	13,86	70,14	560																																	
Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)		30	1,68	0,33	14,1	68,97	527																																	
Итого за Завтрак													94-00																											
Сок фруктовый или ягодный .																																								
		200	1	0,2	20,2	84,8	389																																	
Итого за Завтрак													94-00																											

Рацион: Школа миллеровский район														Рацион: Школа миллеровский район																			
Неделя: 1														Неделя: 2																			
День: пятница														День: понедельник																			
(лист 5)														(лист 6)																			
Прием пищи		Наименование блюда				Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры		Прием пищи		Наименование блюда				Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры							
		Печень, тушеная в соусе				90		12,36		8,61		8,08		160,13		261		Печень, тушеная в соусе				90		12,36		8,61		8,08		160,13		261	
		Макаронные изделия отварные с маслом.				150		5,44		5,83		30,5		196,07		203		Макаронные изделия отварные с маслом.				150		5,44		5,83		30,5		196,07		203	
		Чай с сахаром и лимоном.				200		0,12		0,02		13,69		55,86		377		Чай с сахаром и лимоном.				200		0,12		0,02		13,69		55,86		377	
		Хлеб пшеничный(обогашенный)				30		2,37		0,3		13,86		70,14		560		Хлеб пшеничный(обогашенный)				30		2,37		0,3		13,86		70,14		560	
		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)				30		1,68		0,33		14,1		68,97		527		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)				30		1,68		0,33		14,1		68,97		527	
Итого за Завтрак						500		21,97		15,09		80,23		551,17		94,00						500		21,97		15,09		80,23		551,17		94,00	
Рацион: Школа миллеровский район														Рацион: Школа миллеровский район																			
Неделя: 1														Неделя: 2																			
День: пятница														День: понедельник																			
(лист 5)														(лист 6)																			
Прием пищи		Наименование блюда				Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры		Прием пищи		Наименование блюда				Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры							
		Суп молочный с вермишелью.				230		5,03		4,37		16,52		138		120		Суп молочный с вермишелью.				230		5,03		4,37		16,52		138		120	
		Кофейный напиток.				200				19,96		79,8		379		Кофейный напиток.				200				19,96		79,8		379					
		Хлеб пшеничный(обогашенный)				30		2,37		0,3		13,86		70,14		560		Хлеб пшеничный(обогашенный)				30		2,37		0,3		13,86		70,14		560	
		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)				25		1,4		0,28		11,75		57,48		527		Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)				25		1,4		0,28		11,75		57,48		527	
		Масло сливочное (топченым)				5		0,04		3,63		0,07		33,05		14		Масло сливочное (топченым)				5		0,04		3,63		0,07		33,05		14	
		Сыр твердый (топченым)				10		4,64		5,9		14,48		62,16		450,47		Сыр твердый (топченым)				10		4,64		5,9		14,48		62,16		450,47	
Итого за Завтрак						500		13,48		14,48		62,16		450,47		94,00						500		13,48		14,48		62,16		450,47		94,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120	
	Кофейный напиток.	200		19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	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	500	13,48	14,48	62,16	450,47	94,00	

Рацион: Школа миллеровский район																	
Неделя: 2																	
День: вторник																	
(лист 7)																	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры										
										Пищевые вещества							
Завтрак	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры										
										Пищевые вещества							
										Завтрак							
										Рыба, тушеная в томате с овощами							
										90	8,78	4,46	3,42	94,5	229		
										Каша рассыпчатая пшеничная с маслом							
										150	6,54	7,53	35,62	239,72	171		
Чай с сахаром.																	
200	0,07	0,02	13,95	55,81	376												
30	2,37	0,3	13,86	70,14	560												
30	1,68	0,33	14,1	68,97	527												
Итого за Завтрак																	
		500	19,44	12,64	80,95	529,14			94-00								
Рацион: Школа миллеровский район																	
Неделя: 2																	
День: среда																	
(лист 8)																	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры										
										Пищевые вещества							
Завтрак	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры										
										Пищевые вещества							
										Завтрак							
										Запеканка из творога со сметаной.							
										150	20,7	19,67	20,55	341,68	223		
										Кофейный напиток.		200		19,96	79,8	379	
										Хлеб пшеничный(обогатенный)		30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)		25	1,4	0,28	11,75	57,48	527										
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)		100	0,4	0,4	9,8	67,5	386										
Итого за Завтрак																	
		505	24,87	20,65	75,92	616,6			94-00								

Рацион: Школа миллеровский район									
Неделя: 2									
День: четверг									
(лист 9)									
Завтрак									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Макароны отварные с сыром	235	15,9	18,71	40,08	392,92	204		
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
Итого за Завтрак									
		500	23,86	26,07	93,28	710,44			94-00
(лист 10)									
Рацион: Школа миллеровский район									
Неделя: 2									
День: пятница									
(лист 10)									
Завтрак									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	288		
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527		
Итого за Завтрак									
		500	29,38	32,57	79,94	735,04			94-00

Итого за период		5005	207,58	244,25	770,52	6073,89	
Среднее значение за период			20,758	24,425	77,052	607,389	

Утвердил _____

Составил _____
Администратор

