



Шаповалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период СВО, малоимущие, многодетные с 12 лет и старше  
для школьников МБОУ Ольхово-Рогская СОШ  
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Ольхово-Рогская СОШ



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

**Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период СВО, маломышье, многодетные с**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**12 лет и старше**

День: понедельник

Неделя: 1

Рацион: Меню с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181	
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	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	510	19,76	24,33	90,46	670,33	96	

(лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: Меню с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Омлет натуральный	160	15,37	27,72	3,01	167,31	210	
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	90	1,27	5,41	7,43	83,52	52	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	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	510	20,69	33,76	58,36	469,74	96	

Рацион: Рацион: Меню с 12лет и старше													
Неделя: 1													
День: среда													
№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Белки	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры			
		Углеводы	Целлюлоза	Клетчатка									
							Тфтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279
							Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	160	1,4	36,38	7,19	361,8	171
							Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
							Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
							Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Завтрак													
								510	11,21	50,21	58,6	739,17	96
Рацион: Меню с 12лет и старше													
Неделя: 1													
День: четверг													
№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Белки	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры			
		Углеводы	Целлюлоза	Клетчатка									
							Пицца тушеная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290
							Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,03	9,59	44,22	303,95	171
							Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
							Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
							Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Итого за Завтрак													
								510	24,83	19,53	95,54	665,56	96

(лист 3)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Меню с 12 лет и старше								
Неделя: 1								
День: пятница								
(лист 5)								
Итого за Завтрак								
			90	12,36	8,61	8,08	160,13	261
		Печень, тушенная в соусе						
		Макаронные изделия отварные с маслом.	160	5,81	6,22	32,53	209,14	203
		Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377
		Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
		Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Завтрак								
			510	22,34	15,48	82,26	564,24	96
Рацион: Меню с 12 лет и старше								
Неделя: 2								
День: понедельник								
(лист 6)								
Итого за Завтрак								
			240	5,25	4,56	17,24	144	120
		Суп молочный с вермишелью.						
		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
		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								
			510	13,7	14,67	62,88	456,47	96

Рацион: Меню с 12лет и старше										
Неделя: 2										
День: вторник										
(лист 7)										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Завтрак		
			Белки	Жиры	Углеводы			Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	Чай с сахаром.
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229			
	Каша распечатанная пшеничная с маслом	160	6,98	8,03	37,99	255,7	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										
		510	19,88	13,14	83,32	545,12	96			
Рацион: Меню с 12лет и старше										
Неделя: 2										
День: среда										
(лист 8)										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Завтрак		
			Белки	Жиры	Углеводы			Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	Кофейный напиток.
	Запеканка из творога со сметаной.	160	22,08	20,98	21,92	364,46	223			
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379			
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	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										
		515	26,25	21,96	77,29	639,38	96			

Рацион: Меню с 12 лет и старше										
Неделя: 2										
День: четверг										
(лист 9)										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Итого за Завтрак		
			Белки	Жиры	Углеводы					
	Макаронные отварные с сыром	240	16,24	19,1	40,93	401,28	204			
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382			
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14			
		505	24,2	26,46	94,13	718,8	96			
Итого за Завтрак										
Рацион: Меню с 12 лет и старше										
Неделя: 2										
День: пятница										
(лист 10)										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Итого за Завтрак		
			Белки	Жиры	Углеводы					
	Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	288			
	Рис припущенный	160	3,88	4,59	39,11	213,28	305			
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376			
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
		510	29,62	32,86	82,38	748,37	96			
Итого за Завтрак										

Итого за период	5100	212,48	252,4	785,22	6217,18	
Среднее значение за период		21,24	25,24	78,52	621,71	

Составил \_\_\_\_\_ Министратор



Утвердил \_\_\_\_\_