

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

на осенне-зимний период  
для школьников МОУ СОШ №5  
г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5



Филоненко Т.И.

2024-2025гг.



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

## Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 1

День: понедельник

Привеш 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(обогашенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		577	27,81	28,43	98,15	799,63		130-00
Обед								
	Суп картофельный с крутой рчневый.	150	1,31	1,71	8,58	54,9	86	
	Запеканка картофельная с мясом.	100	7,58	5,94	16,06	148,13	308	
	Салат из кашеной капусты.	20	0,34	1	1,69	17,14	47	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Обед		540	12	9,65	77,8	483		130-00

Льготная категория питающихся

	Суп картофельный с крутой рчневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р		400	4,27	2,87	59,44	295,43		45-39
Итого за День		1 517	44,08	40,95	235,39	1578,06		305-39

(лист 2)

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 1

День: вторник

Привеш пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	220	5,3	5,59	18,52	145,64	101		
	Какао с Молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15		
	Сок фруктовый или ягодный (0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01		
	Итого за Завтрак		700	26,41	22,31	187,51	1065,65		130-00
	Обед								
		Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63	
	Котлеты рыбные любительские	50	6,98	2,44	5,65	72,5	272		

Каша рассыпчатая гречневая с маслом	70	3,95	4,2	19,35	132,98	171	
Салат из свежих отварной с растительным маслом.	20	0,28	1,2	1,65	18,56	52	
Чай с сахаром.	150	0,05	0,02	11,25	45	376	
Хлеб пшеничный(обогатщенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Сок фруктовый или ягодный (0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>18,89</b>	<b>12,41</b>	<b>156,51</b>	<b>815,34</b>		<b>130-00</b>
<b>Плывотная категория питающихся</b>							
Борщ с капустой и картофелем.	200	1,45	3,93	10,19	82	63	
Хлеб пшеничный(обогатщенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
<b>Итого за Плывотная категория питающихся (5-1кг) по 45,39р</b>	<b>400</b>	<b>3,05</b>	<b>4,55</b>	<b>33,65</b>	<b>196,8</b>		<b>45-39</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 760</b>	<b>48,35</b>	<b>39,27</b>	<b>377,67</b>	<b>2077,79</b>		<b>305-39</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертые мясные с соусом	50/35	5,38	12,45	8,97	172,32	279	
	Каша рассыпчатая ржаная с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Завтрак		50	2,95	2,35	37,5	183	332	130-00
Обед		550	17,27	52,02	110,96	1000,11		
Итого за Обед		550	17,27	52,02	110,96	1000,11		130-00
Льготная категория питающихся								
Суп картофельный вермишелевый.		200	2,15	2,27	13,71	83,8	88	
Хлеб пшеничный(обогатенный)		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Масло сливочное ( порциями)		4	0,03	2,9	0,05	26,44	14	
Компот из смеси сухофруктов		180	0,99	38,05	161,43	349		
Компот из смеси сухофруктов		404	4,71	5,77	61,77	332,47		45-39
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р		404	4,71	5,77	61,77	332,47		45-39
Итого за день		1 464	41,29	77,09	296,13	2090,72		305-39

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	220	6,52	6,53	19,72	163,88	101	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Сыр твердый (порциями)		10	4,64	5,9		72	15	
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)		100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак		600	19,16	19,55	92,3	661,63		130-00
Обед		150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
Суп картофельный с горохом.		50	5,88	3,42	1,21	59,38	266	
Рыба, запеченная в сметанном соусе.		80	1,72	4,98	11,56	100,1	128	
Картофельное пюре с маслом		20	0,25	0,02	2,32	10,46	42	
Салат из моркови		150	0,83	31,71	134,53	349		
Компот из смеси сухофруктов		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	

Итого за Обед	Фрукты свежие(Дблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	130-00
Льготная категория питающи		570	13,91	12,58	76,48	521,72		
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р		400	6,92	4,82	61,24	340,83		45-39
Итого за День		1 570	39,99	36,95	230,02	1524,18		305-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный.	120	11,52	20,79	2,26	125,48	210		
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10		
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Печенье .	55	4,13	5,39	40,92	229,35	332		
Итого за Завтрак		500	28,87	35,48	114,85	795,95		130,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем .	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73		
	Тертые мясные с соусом	50	3,16	7,32	5,28	101,36	279		
	Макаронные изделия отварные с маслом.	70	2,54	2,72	14,23	91,5	203		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Печенье .	55	4,13	5,39	40,92	229,35	332		
		495	13,24	18,96	107,19	668,39		130,00	
Итого за Обед		200	1,39	3,91	6,79	67,8	73		
Льготная категория питающихся		Щи из свежей капусты с картофелем .	200	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		4	0,03	2,9	0,05	26,44	14		
		180	0,99		38,05	161,43	349		
		404	3,95	7,41	54,85	316,47		45,39	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		1 399	46,06	61,85	276,89	1780,81		305,39	

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Сок фруктовый или ягодный (0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01	
Итого за Завтрак		685	30,71	18,34	192,13	1064,38		130,00
Обед	Суп картофельный с котлетами	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые.	50	5,53	16,29	7,85	200	299	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	70	0,61	15,92	3,15	158,29	171	

Салат из свежеты отварной с растительным маслом	20	0,28	1,2	1,65	18,56	52	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Сок фруктовый или ягодный (0,2л)шт	200	5	1	101	424	389,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>15,05</b>	<b>37,03</b>	<b>162,6</b>	<b>1048,53</b>		<b>130,00</b>
<b>Пыточная категория питания</b>							
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
<b>Итого за Пыточная категория питания(5-1кл) по 45,39р</b>	<b>400</b>	<b>4,21</b>	<b>3,29</b>	<b>57,72</b>	<b>292,03</b>		<b>45,39</b>
<b>Итого за День</b>	<b>1 745</b>	<b>49,97</b>	<b>58,66</b>	<b>412,45</b>	<b>2404,94</b>		<b>305,39</b>

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	220	6,33	5,73	20,72	159,72	100		
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (пшеница)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Сыр твердый (пшеница)	10	4,64	5,9		72	15		
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18,97</b>	<b>18,75</b>	<b>93,3</b>	<b>657,67</b>		<b>130,00</b>	
<b>Обед</b>									
Льготная категория питающих	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	4,88	2,48	1,9	52,5	229		
	Картофель отварной.	80	1,64	2,19	13,24	81,88	136		
	Овощи соленые (огурец).	20	0,08		13	50	70		
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,02	11,25	45	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
	<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>9,68</b>	<b>8,64</b>	<b>66,8</b>	<b>419,18</b>		<b>130,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1 574</b>	<b>31,73</b>	<b>34,84</b>	<b>193,8</b>	<b>1300,09</b>		<b>305,39</b>

**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 стученным.	115/20	19,73	14,93	37,8	364,5	223		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,76</b>	<b>18,44</b>	<b>105,35</b>	<b>737,6</b>		<b>130,00</b>
	<b>Обед</b>								
Льготная категория питающих	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88		
	Птица тушеная в соусе с овощами	120	10,43	3,18	3,32	109,04	319		
	Птица тушеная в соусе с овощами	20	0,25	0,02	2,32	10,46	42		
	<b>Итого за Обед</b>		<b>190</b>	<b>11,99</b>	<b>4,64</b>	<b>182,35</b>	<b>449</b>		<b>130,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>690</b>	<b>39,75</b>	<b>23,08</b>	<b>287,70</b>	<b>1186,6</b>		<b>260,00</b>

**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 стученным.	115/20	19,73	14,93	37,8	364,5	223		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,76</b>	<b>18,44</b>	<b>105,35</b>	<b>737,6</b>		<b>130,00</b>
	<b>Обед</b>								
Льготная категория питающих	Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88		
	Птица тушеная в соусе с овощами	120	10,43	3,18	3,32	109,04	319		
	Птица тушеная в соусе с овощами	20	0,25	0,02	2,32	10,46	42		
	<b>Итого за Обед</b>		<b>190</b>	<b>11,99</b>	<b>4,64</b>	<b>182,35</b>	<b>449</b>		<b>130,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>690</b>	<b>39,75</b>	<b>23,08</b>	<b>287,70</b>	<b>1186,6</b>		<b>260,00</b>



Компот из смеси сухофруктов	150	0,83			31,71	134,53	349	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6		9,96	60,8	560	
Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4		9,8	67,5	386	
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>15,06</b>	<b>5,9</b>		<b>67,4</b>	<b>445,18</b>		<b>130,00</b>
<b>Льготная категория питания</b>								
Сул.картофельный вермишелевый	200	2,15	2,27		13,71	83,8	88	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6		9,96	60,8	560	
Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,9		0,05	26,44	14	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,99			38,05	161,43	349	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>	<b>404</b>	<b>4,71</b>	<b>5,77</b>		<b>61,77</b>	<b>332,47</b>		<b>45,39</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 464</b>	<b>47,53</b>	<b>30,11</b>		<b>234,52</b>	<b>1515,25</b>		<b>305,39</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,46	10,54	33,43	257,42	181		
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15		
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	130,00	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,65</b>	<b>25,51</b>	<b>133,71</b>	<b>870,87</b>			
Обед	Суп картофельный рыбный	150	3,36	1,82	9,4	67,35	90,01		
	Тертель мясные с соусом	50	3,16	7,32	5,28	101,36	279		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	70	3,05	3,51	16,62	111,87	171		
	Салат из белокачанной капусты свежей	20	0,26	0,65	1,25	11,92	45		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349		
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332		
	<b>Итого за Обед</b>		<b>510</b>	<b>15,15</b>	<b>16,25</b>	<b>111,72</b>	<b>670,83</b>		<b>130,00</b>
	<b>Льготная категория питающих</b>		<b>200</b>	<b>4,49</b>	<b>2,42</b>	<b>12,53</b>	<b>89,8</b>	<b>90,01</b>	
		Хлеб пшеничный(обогатенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное ( порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,44	14		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99	38,05	161,43	349			
<b>Итого за Льготная категория питающих (5-1кл) по 45,39р</b>		<b>404</b>	<b>7,05</b>	<b>5,92</b>	<b>60,59</b>	<b>338,47</b>		<b>45,39</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 464</b>	<b>43,85</b>	<b>47,68</b>	<b>306,02</b>	<b>1880,17</b>		<b>305,39</b>	

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Моло вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227	
	Капуста тушеная	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321	
	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(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9	40,92	229,35	332	
	Печенье	55	4,13	5,39	138,06	975,08		130,00
		Печенье	555	29,67	31,43			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>150</b>	<b>3,29</b>	<b>3,16</b>	<b>9,92</b>	<b>88,95</b>	<b>102</b>	
<b>Обед</b>		<b>150</b>	<b>3,29</b>	<b>3,16</b>	<b>9,92</b>	<b>88,95</b>	<b>102</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>40/20</b>	<b>8,24</b>	<b>5,74</b>	<b>5,39</b>	<b>106,75</b>	<b>261</b>	

Картофельное пюре с маслом	80	1,72	4,98	11,56	100,1	128	
Икра свекольная	20	0,27	1,52	1,88	22,18	75	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,83	0,6	31,71	134,53	349	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	5,39	40,92	60,8	560	
Печенье	55	4,13	21,39	111,34	229,35	332	
Итого за Обед	535	20,02			742,66		130,00
Льготная категория питания							
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,99	4,82	38,05	161,43	349	
Итого за Льготная категория питания(5-1 кв) по 45,39р	400	6,92		61,24	340,83		45-39
Итого за День	1 490	56,61	57,64	310,64	2058,57		305-39

Итого за период	15 447	449,46	485,04	2873,53	18210,58
Среднее значение за период		44,9	48,5	287,4	1821,1

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

*[Handwritten signature]*

Утвердил \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*

