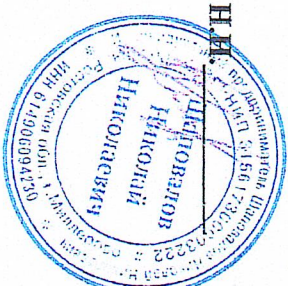


Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд
на осенне-зимний период для школьников с 12 лет и старше (СВО и Многодетные)
для школьников МОУ СОШ №5
г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5



Шаповалов Н.Н.

2025г

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

Утверждаю

Менюготавливаемых блюд на осенне - зимний период (СВО и Многодетные)

Рацион:

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/30	19,22	24,55	1,21	302,37	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	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	
Итого за Завтрак		517	30,55	31,96	95,83	809,92		78-78

(лист 2)

Рацион:

Неделя: 1

День: вторник

Прием 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(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 (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		490	16,77	15,41	86,51	569,65		78-78

Рацион:		Неделя: 1			День: среда		(лист 3)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/30	5,06	11,72	8,44	162,18	279	
	Каша рассыпчатая ячневая 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(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	
Итого за Завтрак		495	14	48,94	72,93	806,97		78-78

Рацион:		Неделя: 1			День: четверг		(лист 4)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	220	6,52	6,53	19,72	163,68	101	
	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 (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	18,76	19,15	82,5	594,13		78-78

Рацион:		Неделя: 1			День: пятница			(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	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	
Итого за Завтрак		475	27,63	35,29	74,49	597,97		78-78
Рацион:		Неделя: 2			День: понедельник			(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Печень, тушенная в соусе	50/30	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	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	
Итого за Завтрак		495	24,05	16,6	95,43	644,01		78-78

Рацион:		Неделя: 2		День: вторник			(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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 (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	18,57	18,35	83,5	590,17	78-78	

Рацион:		Неделя: 2		День: среда			(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	100/30	19	14,37	36,4	351	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	
Итого за Завтрак		495	27,03	17,88	103,95	724,1	78-78	

Рацион:		Неделя: 2		День: четверг			(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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(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 (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	18,7	23,16	96,21	687,87	78-78	

Рацион:		Неделя: 2		День: пятница			(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйцо 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	150	8,47	6,99	41,46	284,95	171	
	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	
Итого за Завтрак		515	22,56	18,31	105,36	697,67	78-78	

Итого за период	4982	218,62	245,05	896,71	6722,5		
Среднее значение за период		21,86	24,5	89,7	672,25		

Составил Шановатов Николай Николаевич Администратор



Меню СВО и Многодетные

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/30	Птица отварная с соусом. цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-302, Бел-19, Жир-25, Угл-1		288
150	Рис припущенный крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-810, Бел-31, Жир-32, Угл-96	78-78	

Руководитель
МБОУ(МДОУ)



Повар

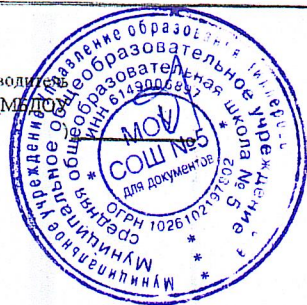
ИП Шановалов



Меню СВО и Многодетные

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
220	Суп молочный с крупой(рисовый). молоко с м.ж 2,5%, крупа рисовая, Масло сливочное, Сахар	ЭЦ-146, Бел-5, Жир-6, Угл-19		101
200	Какао с молоком.. молоко с м.ж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-570, Бел-17, Жир-15, Угл-87	78-78	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шоновалов
Н.Н.



(1ср)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/30	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, крупа рисовая, томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-162, Бел-5, Жир-12, Угл-8		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-807, Бел-14, Жир-49, Угл-73	78-78	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов



Меню СВО и Многодетные

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
220	Суп молочный с овсяной крупой молоко с жиром 2,5%, овсянка "Геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-164, Бел-7, Жир-7, Угл-20		101
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-594, Бел-19, Жир-19, Угл-83	78-78	

Руководитель
МБОУ(МДОУ)



Повар

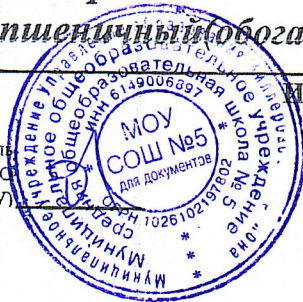
ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню СВО и Многодетные

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
150	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
60	Салат из горошка зеленого консервированного <i>горошек зеленый консервы, масло растительное.</i>	ЭЦ-50, Бел-2, Жир-3, Угл-4		10
200	Какао с молоком.. <i>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-598, Бел-28, Жир-35, Угл-74	78-78	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов



Меню СВО и Многодетные

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
50/30	Печень, тушенная в соусе печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-142, Бел-11, Жир-8, Угл-7		261
150	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак			ЭЦ-644, Бел-24, Жир-17, Угл-95	78-78

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню СВО и Многодетные

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
220	Суп молочный с макаронными изделиями. молоко с м.ж 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар	ЭЦ-160, Бел-6, Жир-6, Угл-21		100
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-590, Бел-19, Жир-18, Угл-84	78-78	

Руководитель
МБОУ СОШ №5



Повар

ИП Шаповалов



Меню СВО и Многодетные

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
100/30	Запеканка из творога с молоком сгущенным. <i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйца куриные, масло сливочное, сахар панировочные, сметана, соль йодированная</i>	ЭЦ-351, Бел-19, Жир-14, Угл-36		223
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак		ЭЦ-724, Бел-27, Жир-18, Угл-104	78-78	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов

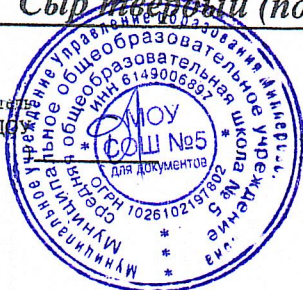


(2чт)

Меню СВО и Многодетные

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
220	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с маслом 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-257, Бел-6, Жир-11, Угл-33		181
200	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-688, Бел-19, Жир-23, Угл-96	78-78	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

И.И. Шаповалов



Меню СВО и Многодетные

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
40	Яйцо вареное	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		227
60	Капуста тушеная . капуста белокачанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, лимонная кислота, морковь, мука пшеничная высшего сорта	ЭЦ-44, Бел-1, Жир-2, Угл-6		321
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-698, Бел-23, Жир-18, Угл-105	78-78	



Повар

ИП Шаповалов

