

Утверждено

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период для школьников с 7 до 11 лет

для школьников МОУ СОШ №5

г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5



Филиппенко Т.И.

04.05 2024-2025г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могилёвской обл. 2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне - зимний период с 7-11 лет

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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(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		477	27,41	28,03	88,35	732,13	
Обед	Суп картофельный с крупой ячневый.	150	1,31	1,71	3,58	54,9	86
	Запеканка картофельная с мясом.	100	7,58	5,94	16,06	148,13	308
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	20	0,34	1	1,69	17,14	47
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Обед		440	11,6	9,25	68	415,5	
Льготная кат	Суп картофельный с крупой ячневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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 (5-11кл) по 45,39р		400	4,27	2,87	59,44	295,43	
Итого за день		1 317	43,28	40,15	215,79	1443,06	

(лист 2)

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(рисовый).	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	362
	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		470	16,29	14,9	84,82	556,41	
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 свеклы 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
Итого за Обед	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
		460	13,89	11,41	55,51	391,34	
Льготная кат	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		400	3,05	4,55	33,65	196,8	
Итого за день		1 330	33,23	30,86	173,98	1144,55	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				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(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			455	13,11	40,65	70,53	718,86	
Обед								
		Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88
		Плов из курицы	120	12,3	14,65	20,94	266,96	291
		Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	20	0,08		13	50	70
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349
		Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Обед			460	16,36	16,95	85,9	575,14	
Льготная кат								
		Суп картофельный вермишелевый.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
		Хлеб пшеничный(обогащенный)	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
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			404	4,71	5,77	61,77	332,47	
Итого за день			1 319	34,18	63,37	218,2	1626,47	

		Неделя:		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	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		480	18,16	18,55	80,71	579,25	
Обед							
	Суп картофельный с горохом .	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	50	5,88	3,42	1,21	59,38	266
	Картофельное пюре с маслом	80	1,72	4,98	11,56	100,1	128
	Салат из моркови	20	0,25	0,02	2,32	10,46	42
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Обед		470	13,51	12,18	66,68	454,22	
Льготная кат							
	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(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		400	6,92	4,82	61,24	340,83	
Итого за день		1 350	38,59	35,55	208,63	1374,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный.	100	9,6	17,33	1,88	104,57	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	425	22,82	26,63	73,55	545,69	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	73
	Тефтели 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		31,71	134,53	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Итого за Обед	440	9,11	13,57	66,27	439,04	
Льготная кат	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	73
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	404	3,95	7,41	54,85	316,47	
Итого за день	1 269	35,88	47,61	194,67	1301,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	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
	Итого за Завтрак	455	21,59	14,47	88,44	587	
Обед	Суп картофельный с клецками .	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 свеклы 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(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Обед	460	10,05	36,03	61,6	624,53		
Льготная кат	Суп картофельный с клецками .	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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 (5-11кл) по 45,39р		400	4,21	3,29	57,72	292,03	
Итого за день		1 315	35,85	53,79	207,76	1503,56	

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	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		480	17,99	17,83	81,62	575,65	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,09	2,95	7,65	61,5	63
	Рыба, тушенная 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 соленные (огурец). (Осенне-зимний)	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
Итого за Обед		470	9,28	8,24	57	351,68	
Льготная кат							
	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,44	14
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		404	3,08	7,45	33,7	223,24	
Итого за день		1 354	30,35	33,52	172,32	1150,57	

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Запеканка из творога с молоком сгущенным .	100/20	17,54	13,27	33,6	324	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			485	25,57	16,78	101,15	697,1	
Обед								
		Суп картофельный вермишелевый.	150	1,61	1,7	10,29	62,85	88
		Птица тушенная в соусе с овощами	120	10,43	3,18	3,32	109,04	319
		Салат из моркови	20	0,25	0,02	2,32	10,46	42
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349
		Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Обед			460	14,66	5,5	57,6	377,68	
Льготная кат.								
		Суп картофельный вермишелевый.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
		Хлеб пшеничный(обогащенный)	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
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			404	4,71	5,77	61,77	332,47	
Итого за день			1 349	44,94	28,05	220,52	1407,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	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		480	18,12	22,2	93,17	664,47	
Обед	Суп картофельный рыбный	150	3,36	1,82	9,4	67,35	90,01
	Тефтели 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 белокочанной капусты свежей	20	0,26	0,65	1,25	11,92	45
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Обед		460	12,2	13,9	74,22	487,83	
Льготная кат	Суп картофельный рыбный	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90,01
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	404	7,05	5,92	60,59	338,47	
Итого за день		1 344	37,37	42,02	227,98	1490,77	

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	120	6,77	7,19	33,17	227,96	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		485	20,86	16,51	97,07	640,68	
Обед	Суп картофельный с горохом .	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102
	Печень, тушенная в соусе	40/20	8,24	5,74	5,39	106,75	261
	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		31,71	134,53	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Итого за Обед		480	15,89	16	70,42	513,31	
Льготная кат	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	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 (5-11кл) по 45,39р		400	6,92	4,82	61,24	340,83	
Итого за день		1 365	43,67	37,33	228,73	1494,82	

Итого за период	13 312	377,34	412,25	2068,58	13936,55	
Среднее значение за период		37,7	41,2	206,9	1393,7	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



МЕНЮ МОУ СОШ № 5 с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/20	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (крупная), соль йодированная</i>	ЭЦ-265, Бел-17, Жир-21, Угл-1		288
120	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29		305
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	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-732, Бел-27, Жир-28, Угл-88	73-20	
Обед				
150	Суп картофельный с крупной ячневый. <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.</i>	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-2, Угл-9		86
100	Запеканка картофельная с мясом. <i>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сыры пармезанский</i>	ЭЦ-148, Бел-8, Жир-6, Угл-16		308
20	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-17, Жир-1, Угл-2		47
150	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-135, Бел-1, Угл-32		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-416, Бел-12, Жир-9, Угл-68	73-20	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с крупной ячневый. <i>картофель, лук репчатый, морковь, крупа ячневая, масло растительное.</i>	ЭЦ-73, Бел-2, Жир-2, Угл-11		86
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за день		ЭЦ-295, Бел-4, Жир-3, Угл-59	45-39	
Итого за день		ЭЦ-1 443, Бел-43, Жир-40, Угл-216	191-79	



Повар

ИП Шаповалов
НН

МЕНЮ МОУ СОШ № 5 с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Суп молочный с крупой(рисовый). <i>молоко с маслом 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-132, Бел-5, Жир-5, Угл-17		101
200	Какао с молоком.. <i>молоко с маслом 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
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-556, Бел-16, Жир-15, Угл-85	73-20	

Обед

150	Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8		63
50	Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с маслом 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-73, Бел-7, Жир-2, Угл-6		272
70	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-133, Бел-4, Жир-4, Угл-19		171
20	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-19, Жир-1, Угл-2		52
150	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-45, Угл-11		376
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-391, Бел-14, Жир-11, Угл-56	73-20	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р

200	Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		63
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
180	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-54, Угл-14		376
Итого за день		ЭЦ-197, Бел-3, Жир-5, Угл-34	45-39	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р

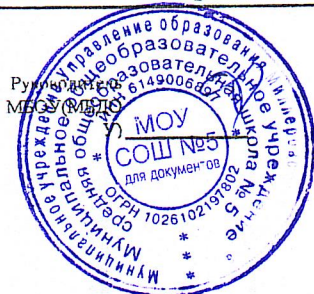
Итого за день ЭЦ-1 145, Бел-33, Жир-31, Угл-174

Повар

ИП Шанованов
Н.Н.

МЕНЮ МОУ СОШ № 5 с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/20	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная	ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7		279
120	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		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-719, Бел-13, Жир-41, Угл-71	73-20	
Обед				
150	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-10		88
120	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат, соль йодированная	ЭЦ-267, Бел-12, Жир-15, Угл-21		291
20	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-50, Угл-13		70
150	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-135, Бел-1, Угл-32		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-575, Бел-16, Жир-17, Угл-86	73-20	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-84, Бел-2, Жир-2, Угл-14		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
4	Масло сливочное (порция)	ЭЦ-26, Жир-3		14
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за день		ЭЦ-332, Бел-5, Жир-6, Угл-62	45-39	
Итого за день		ЭЦ-1 626, Бел-34, Жир-63, Угл-218	191-20	



Повар



МЕНЮ МОУ СОШ № 5 с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Суп молочный с овсяной крупой молоко с м.д.ж. 2,5%, овсянка "Геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-149, Бел-6, Жир-6, Угл-18		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			73-20	
Обед				
150	Суп картофельный с горохом . картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-89, Бел-3, Жир-3, Угл-10		102
50	Рыба, запеченная в сметанном соусе. минтай, сметана, яйцо куриное, сыр, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-59, Бел-6, Жир-3, Угл-1		266
80	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с м.д.ж. 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-100, Бел-2, Жир-5, Угл-12		128
20	Салат из моркови морковь, сахар	ЭЦ-10, Угл-2		42
150	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-135, Бел-1, Угл-32		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед			73-20	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с горохом . картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за день			45-39	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			45-39	

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ МОУ СОШ № 5 с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
100	Омлет натуральный. яйцо куриное, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-17, Угл-2		210
60	Салат из горошка зеленого консервированного горошек зеленый консервы, масло растительное.	ЭЦ-50, Бел-2, Жир-3, Угл-4		10
200	Какао с молоком.. молоко с мдже 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
Итого за Завтрак		ЭЦ-546, Бел-23, Жир-27, Угл-74	73-20	
Обед				
150	Щи из свежей капусты с картофелем . капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		73
50	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-7, Угл-5		279
70	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-92, Бел-3, Жир-3, Угл-14		203
150	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-135, Бел-1, Угл-32		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-439, Бел-9, Жир-14, Угл-66	73-20	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Щи из свежей капусты с картофелем . капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат	ЭЦ-68, Бел-1, Жир-4, Угл-7		73
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		14
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за день		ЭЦ-316, Бел-4, Жир-7, Угл-55	45-39	
Итого за день		ЭЦ-1 301, Бел-36, Жир-48, Угл-195	191-79	



Повар

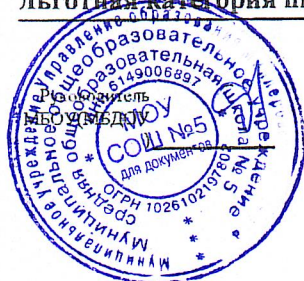
ИП Шаповалов



МЕНЮ МОУ СОШ № 5 с 7-11 лет

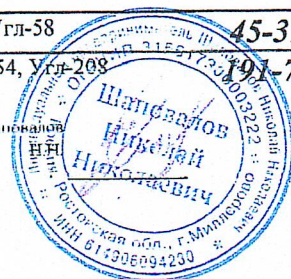
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/20	Печень, тушенная в соусе печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
120	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24		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			73-20	
Обед				
150	Суп картофельный с клецками картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-52, Бел-1, Жир-2, Угл-7		91
50	Котлеты, биточки, шницели рубленые. сметана, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное	ЭЦ-200, Бел-6, Жир-16, Угл-8		299
70	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-158, Бел-1, Жир-16, Угл-3		171
20	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное.	ЭЦ-19, Жир-1, Угл-2		52
150	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-135, Бел-1, Угл-32		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед			73-20	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с клецками картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-70, Бел-2, Жир-3, Угл-10		91
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р ЭЦ-292, Бел-4, Жир-3, Угл-58
Итого за день ЭЦ-1 504, Бел-36, Жир-54, Угл-208



Повар

ИП Шаталов



МЕНЮ МОУ СОШ № 5 с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Суп молочный с макаронными изделиями. молоко с жиром 2,5%, макароны, масло сливочное, сахар	ЭЦ-145, Бел-6, Жир-5, Угл-19		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			73-20	
Обед				
150	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-3, Угл-8		63
50	Рыба, тушенная в томате с овощами минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, соль поваренная	ЭЦ-53, Бел-5, Жир-2, Угл-2		229
80	Картофель отварной. картофель, масло сливочное, соль поваренная	ЭЦ-82, Бел-2, Жир-2, Угл-13		136
20	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-50, Угл-13		70
150	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-45, Угл-11		376
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед			73-20	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Борщ с капустой и картофелем. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, сахар	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		63
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		14
180	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-54, Угл-14		376
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			191-79	

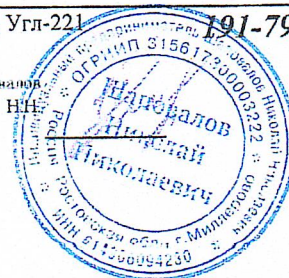
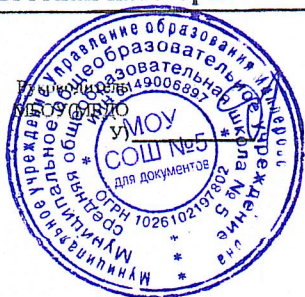


Повар

ИП Шановалов
Н.Н.

МЕНЮ МОУ СОШ № 5 с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
100/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным . творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сахар панировочный, сметана, яйцо куриное, соль йодированная	ЭЦ-324, Бел-18, Жир-13, Угл-34		223
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
100	Фрукты свежие(Яблоки красн- зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак		ЭЦ-697, Бел-26, Жир-17, Угл-101	73-20	
Обед				
150	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-63, Бел-2, Жир-2, Угл-10		88
120	Птица тушеная в соусе с овощами картофель, филе цб, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый консервы, томат, лук пшеничный высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-109, Бел-10, Жир-3, Угл-3		319
20	Салат из моркови морковь, сахар	ЭЦ-10, Угл-2		42
150	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-135, Бел-1, Угл-32		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-378, Бел-15, Жир-6, Угл-58	73-20	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный вермишелевый.	ЭЦ-84, Бел-2, Жир-2, Угл-14		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		14
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-332, Бел-5, Жир-6, Угл-62	45-39	
Итого за день		ЭЦ-1 407, Бел-45, Жир-28, Угл-221	191-79	



МЕНЮ МОУ СОШ № 5 с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с мод. 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30		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-664, Бел-18, Жир-22, Угл-93	73-20	
Обед				
150	Суп картофельный рыбный картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное, яйцо куриное, соль йодированная	ЭЦ-67, Бел-3, Жир-2, Угл-9		90,01
50	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-7, Угл-5		279
70	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-112, Бел-3, Жир-4, Угл-17		171
20	Салат из белокачанной капусты свежей капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная	ЭЦ-12, Жир-1, Угл-1		45
150	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-135, Бел-1, Угл-32		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-488, Бел-12, Жир-14, Угл-74	73-20	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный рыбный картофель, минтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное, яйцо куриное, соль йодированная	ЭЦ-90, Бел-4, Жир-2, Угл-13		90,01
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		14
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за день		ЭЦ-338, Бел-7, Жир-6, Угл-61	45-39	
Итого за день		ЭЦ-1 491, Бел-37, Жир-42, Угл-228	191-79	

Руководитель
МБОУ МБОУ

Повар

ИП Шановалов
Н.Н.

МЕНЮ МОУ СОШ № 5 с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
100	Омлет натуральный. яйцо куриное, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-17, Угл-2		210
60	Салат из горошка зеленого консервированного горошек зеленый консервы, масло растительное.	ЭЦ-50, Бел-2, Жир-3, Угл-4		10
200	Какао с молоком.. молоко с жиром 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
Итого за Завтрак		ЭЦ-546, Бел-23, Жир-27, Угл-74	73-20	
Обед				
150	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		73
50	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная	ЭЦ-101, Бел-3, Жир-7, Угл-5		279
70	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-92, Бел-3, Жир-3, Угл-14		203
150	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-135, Бел-1, Угл-32		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за Обед		ЭЦ-439, Бел-9, Жир-14, Угл-66	73-20	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат	ЭЦ-68, Бел-1, Жир-4, Угл-7		73
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3		14
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за день		ЭЦ-316, Бел-4, Жир-7, Угл-55	45-39	
Итого за день		ЭЦ-1 301, Бел-36, Жир-48, Угл-195	191-79	



Повар

ИП Шаповалов

