



Шаповалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период 1-4 класс (2 смена обеды)
для школьников МОУ СОШ №5
г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5



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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период 1-4кл, (2-я смена обеда)

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена .руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед 1-4кл, (2-я смена обеда)	Суп картофельный с крупой ячневый.	150	1,31	1,71	8,58	54,9	86	
	Запеканка картофельная с мясом.	120	9,1	7,13	19,28	177,75	308	
	Салат из белокачанной 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	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
Итого за Обед		460	13,08	9,69	70,06	425,86		94р

(лист 2)

Рацион: МОУ СОШ № 5

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед 1-4кл, (2-я смена обеда)	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	100	5,64	5,99	27,64	189,97	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	20	0,28	1,2	1,65	18,56	52	
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,01	10,47	41,86	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
Итого за Обед		490	15,62	12,79	62,3	431,15		94р

Рацион: МОУ СОШ № 5			Неделя: 1			День: среда		(лист 3)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед 1-4кл, (2-я смена обеда)	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).	20	0,08		13	50	70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
Итого за Обед		460	16,4	16,55	85,18	561,1		94р

Рацион: МОУ СОШ № 5			Неделя: 1			День: четверг		(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед 1-4кл, (2-я смена обеда)	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	100	2,15	6,22	14,45	125,12	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	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Итого за Обед	490	13,98	13,02	68,85	465,2		94р

Рацион: МОУ СОШ № 5			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед 1-4кл, (2-я смена обеда)	Щи из свежей капусты с	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	100	3,63	3,89	20,33	130,71	203	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,83		31,71	134,53	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
Итого за Обед		470	10,24	14,34	71,65	464,21		94р

Рацион: МОУ СОШ № 5			Неделя: 2			День: понедельник		(лист 6)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед 1-4кл, (2-я смена обеда)	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	91	
	Котлеты,биточки,шницели рубленные.	50	5,53	16,29	7,85	200	299	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	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	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
	Итого за Обед	490	10,36	42,45	62,22	678,33		94р

Рацион: МОУ СОШ № 5			Неделя: 2			День: вторник		(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед 1-4кл, (2-я смена обеда)	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 .	100	2,05	2,74	16,55	102,35	136		
	Овощи соленые (огурец).	20	0,08		13	50	70		
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,01	10,47	41,86	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,58	0,2	9,24	46,76	560		
Итого за Обед		490	9,73	8,38	58,81	354,97			94p
Рацион: МОУ СОШ № 5			Неделя: 2			День: среда		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед 1-4кл, (2-я смена обеда)	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		
	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	1,58	0,2	9,24	46,76	560		
Итого за Обед		460	14,7	5,1	56,88	363,64			94p

Рацион: МОУ СОШ № 5			Неделя: 2			День: четверг		(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед 1-4кл, (2-я смена обеда)	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	100	4,36	5,02	23,74	159,81	171	
	Салат из белокачанной 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	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
Итого за Обед		490	13,55	15,01	80,62	521,73		94p

Рацион: МОУ СОШ № 5			Неделя: 2			День: пятница		(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед 1-4кл, (2-я смена обеда)	Суп картофельный с горохом .	150	3,29	3,16	9,92	88,95	102	
	Печень, тушенная в соусе	50	6,87	4,79	4,49	88,96	261	
	Картофельное пюре с маслом	100	2,15	6,22	14,45	125,12	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	1,58	0,2	9,24	46,76	560	
Итого за Обед		490	14,99	15,89	71,69	506,5		94p

Итого за период	4790	132,65	153,17	688,26	4772,69		
Среднее значение за период		13,26	15,31	68,82	477,27		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



