

Утверждено

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОНАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5



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

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: СОШ 5 с 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы.	210	6,17	10,06	31,91	245,72	181			
		Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
		Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85	29,8	108	15		
		Итого за Завтрак	505	22,08	29,8	95,74	756,62		64-30	
		Обед	Суп картофельный с вермишелью Зразы рыбные с яйцом со сметанным соусом с томатом Каша рассыпчатая пшеничная с маслом Винегрет овощной (Осенне-зимний) Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
				90	8,81	4,35	9,9	113,73	281	
				150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
60	0,84			6,02	4,37	75,06	67			
200	1,1			0,9	42,28	179,37	349			
30	2,32			0,9	14,94	91,2	560			
40	6,48			2,72	33,76	185,6	527			
770	28,24			23,79	154,83	979,28		64-30		
Итого за Обед	Льготная категория питающихся (200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
				20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
		5	0,04	3,63	0,07	33,05	14			
		200	1,1	0,9	42,28	179,37	349			
		425	4,83	6,5	66,27	367,82		45-39		
Итого за день	1 700	55,15	60,09	316,84	2103,72		173-99			

Рацион: СОШ 5 с 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Птица отварная с соусом. Рис припущенный Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Масло сливочное (порциями)	70/20	21,62	27,62	1,36	340,17	288			
		150	3,64	4,3	36,67	199,95	305			
		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377			
		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527			
		10	0,08	7,25	0,13	66,1	14			
		542	34,27	42,81	102,06	945,02		64-30		
		Итого за Завтрак	Обед	200	1,71	4,23	11,35	91,4	86	
				90	7,94	5,09	11,4	123,19	315	
				25	0,29	1,05	2	18,63	366	
150	8,47			8,99	41,46	284,95	171			
Итого за Обед										

	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		735	27,28	2,3	129,91	854,97		64-30
Льготная категория питающихся (
	Борщ свекольный	200	1,71	4,23	11,35	91,4	86	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 45,39р		420	3,32	4,85	36,31	212,2		45-39
Итого за день		1 697	64,87	70,66	268,28	2012,19		173-99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный.	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210		
	Салат из горошка зеленого консервированного (Осенне-зимний)	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Завтрак		510	27,95	37,94	70,83	575,18		64-30	
Обед	Суп картофельный с крулой(пшеничный)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128		
	Печень, тушенная в соусе	70/20	12,36	8,61	8,08	160,13	261		
	Овощи соленные (олурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349		
Итого за Обед		770	27,31	23,73	169,42	1022,59		64-30	
Льготная категория питающихся (
	Суп картофельный с крулой(пшеничный)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	4,26	6,4	62	341,82		45-39	
Итого за День		1705	59,52	68,07	302,25	1939,59		173-99	

Рацион: СОШ 5 с 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Тертели 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		
	Кофейный напиток.	200					379		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	19,96	79,8	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Завтрак		500	15,17	49,45	83,84	857,97		64-30	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88		
	Птица тушенная в соусе сметанном/	70/20	10,75	9,11	3,16	137,7	290		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171		
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45		
	Итого за Обед		570	21,37	24,85	436,93	674		64-30

	Кисель из яблоч сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	30,28	27,68	134,8	934,64		64-30
Льготная категория питающихся (
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Кисель из яблоч сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р		420	3,01	4,61	47,68	260,23		45-39
Итого за День		1 690	48,46	81,74	266,32	2052,84		173-99

Суп картофельный с крупной ячневый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Лыготная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р	420	4,38	2,87	63,67	313,37		45-39
Итого за день	1 720	52,46	38,28	319,15	1880,94		173-99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сухими.	200/20	32,15	24,33	61,6	594	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		500	41,03	35,2	130,39	1016,7		64-30
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Салат из моркови с сахаром	90	1,11	0,08	10,33	73,53	62	
	Кисель из яблок сухеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Обед		800	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		800	24,54	14,78	144,48	867,01		64-30
Льготная категория питающихся (
Суп картофельный с вермишелью		200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
Хлеб пшеничный		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Масло сливочное (порциями)		5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Кисель из яблок сухеных		200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р		425	3,79	6,55	55,39	316,08		45-39
Итого за день		1 725	69,36	56,53	330,26	2199,79		173-99

Рацион: СОШ 5 с 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с крупой(речневый)	210	6,27	5,75	17,94	149,31	101		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Завтрак		505	22,18	25,49	81,77	660,21		64-30
	Обед								
	Борщ с капустой и картофелем		200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Котлеты рубленые из кур, заправленные с соусом молочным		70/20	13,8	8,89	9,57	173,25	324	
Макаронные изделия отварные с маслом		150	5,44	5,83	30,5	196,07	203		
Салат из белокочанной капусты свежей		60	0,79	1,95	3,76	35,76	45		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		

Итого за Обед	770	34,52	34,09	166,82	1133,65		64-30
Льготная категория питающихся (
Борщ с капустой и картофелем.	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р	425	7,27	18,03	84,32	545,62		45-39
Итого за День	1 700	63,97	77,61	332,91	2339,48		173-99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Завтрак		510	24,19	15,63	102,74	671,02	
Обед	Сул картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91	
	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	37,01	39,22	147,54	1115,57		64-30
Льготная категория питающихся ()								
Итого за день	Сул картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	4,36	6,92	62,02	343,02		45-39
Итого за день		1705	65,56	61,77	312,3	2129,61		173-99

Рацион: СОШ 5 с 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Сул Молочный с макаронными изделиями	210	6,04	5,47	19,78	152,46	100		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85	83,61	108	15		
	Итого за Завтрак		505	21,95	25,21	83,61	663,36		64-30
	Обед	Сул картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
		Котлеты рыбные любительские	90	12,56	4,39	10,17	130,5	272	
		Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)		60	0,24		39	150	70		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1	0,9	42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед			770	30,32	21,56	175,05	1042,96		64-30

Пыточная категория питающихся (

Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Пыточная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	7,03	4,82	65,47	358,77		45,39
Итого за день	1 695	59,3	51,59	324,13	2065,09		173,99

Итого за период		16 972		618,83	3076,83	20704,11		
Среднее значение за период		597,79	59,8	61,9	307,7	2070,4		

Составил _____ Администратор



Утвердил _____

